



五台山尼众佛学院

菩提願



[2020]

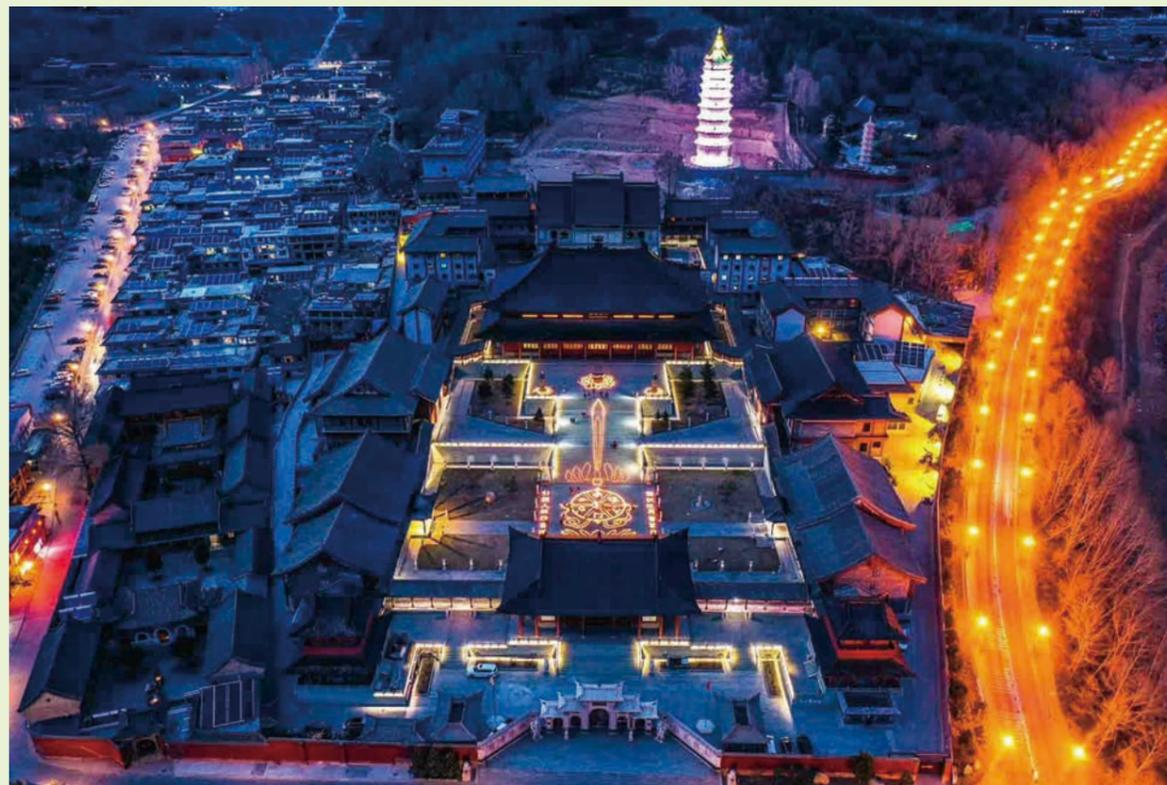
夏季刊 / 第 2 期 / 总第 87 期

中国五台山尼众佛学院 · 编印

大事记



2020年4月26日
(农历四月初四)
值此文殊菩萨圣诞之日，五台山清凉圣地沉浸在法喜之中，普寿寺（下三图）藉由这一殊胜因缘，举办了祈福、供灯法会，共同“倡议世界智慧日，祈愿人类妙吉祥”！同时，大乘寺（上一图）全体僧众也在新法堂，举行了隆重的文殊菩萨圣诞法会。



卷首语

慈爱众生



文图 / 上如下瑞 院长

世界上的各种灾难，无论是战争、疫情，还是饥饿等，都是事出有因的。

在《月藏经》(简称)里面，佛告诉我们：想要生到善道，六道当中得生为人、天人等，都是以戒为根本的；乃至于解脱，直至成佛，戒为根本。以持戒的因缘，可以住声闻、辟支佛地，直至成佛得到阿耨多罗三藐三菩提果。那么，这就要了解十善业道，远离杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪、嗔、邪见。

首先要远离杀生因缘，就是不杀生，可以获得十种功德：

第一，在一切众生得大无畏，就是在众中不会有畏惧心。

第二，于诸众生得大慈心。不杀生，对众生就能生出慈心。

第三，可以断杀生的习气。

第四，无诸病恼。人多病多恼，也没有离开杀生的因。

第五，得寿命长。

第六，非人来护持。

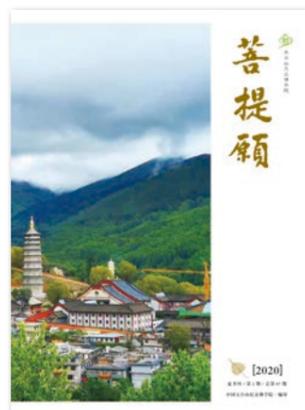
第七，不管睡着或者醒着，都会很安稳，黑夜也不会做噩梦。

第八，没有冤家。因为没有杀害过众生，就没有众生和我们作对。我们今生感得这些冤怨债主，都是和杀生业损害众生有关。

第九，不畏恶道。因为没有造作恶道的因，当然不怕堕落恶道。

第十，不杀生可以得生善道。

以远离杀生的善根，回向阿耨多罗三藐三菩提，一定可以如佛一样，不久能证得无上智，证得无上正等正觉。就像我们说的极乐世界，到了那儿的人寿命无量，众生都愿意生到那里去。这是不杀生的功德，反过来如果杀生呢，相应地就会得到不好的果报。像不杀生，无有冤家；而杀生，就会有很多冤家。



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

释隆浩

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》

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

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（三十三） 上如下瑞院长 01
- 善财童子五十三参的故事：第二十五参 婆须蜜多女 释体喜 02
- 华严二祖迦毗摩罗（上）：
大疑之下必有大悟 马鸣传法迦毗摩罗 释印雲 05
- 文殊菩萨怜孝子 清凉巢菜救母命 李博永居士 06
- 如何用你的观想力来法供养 上梦下参老和尚 07

戒海遨游

- 《威仪门》讲记：入聚落第二十（之四） 上如下瑞院长 9
- 戒学问答（二十八） 普寿寺教研组 11
- 一梦漫言（五） 【明】见月律师 13
- 一个从事十八年杀业老板的发露忏悔 徐翠芹 15
- 一切法门，都离不开持戒 虚云老和尚 18

回归净土

- 彻悟大师念佛偈略讲（二十六） 上如下瑞院长 19
- 莲宗八祖莲池大师（之二）：
单提六字旋乾转坤 慈云肤寸大地弥纶 释迦文心 21
- 我为母亲安排助念的心路历程纪实：
月圆会缺花开会谢 共赴极乐永不离别 祥君 23

普寿道风

- 亲近慈舟上人之因缘及其见闻（中） 道宣法师 27
- 心中的明灯
——拜读《菩提愿》有感 谭希贤 28
- 与师父上人的第一次胜遇 释隆文 29
- 奉事师长·第一篇
我的第一位世间师长 上如下瑞院长 32
- 风声雨声钟铃梵呗声 上殿出坡欢喜做义工 仁培居士 33

广学多闻

- 二十禅图（之三）断臂求法 大智化人 35
- 贪欲一旦清除净，即入清凉无生地 邓殿臣等 36
- 学习《改过实验谈》之一 上如下瑞法师 37
- 隐圆入地府 【唐】怀信法师 39
- 你的音声里藏着你的福报 月明天心 40
- 八岁童女十问佛，不可轻慢初学者 【唐】菩提流志 41

妙吉祥之音

爱国爱教

- 等闲识得东风面，万紫千红总是春
——在联合国教科文组织总部的演讲（节选） 习近平总书记 43
- 佛菩萨在人间，读书须立大志 上如下瑞院长 45
- 四众同心大悲忏 释照悱 47
- 拿什么来供养您呢，我的师父 晓野居士 48

居士园地

- 学习《格言联璧》（之一）：
古今世家无非积德，天地人品还是读书 上如下瑞院长 49
- 中医真正的养生，是去感受自己 李辛 51
- 在声音之外 范必萱 55

菩提动态

世界智慧日·智慧与生活

- “疫”中札记之二 文生居士 57
- “三加一”大事记 59

封面封底

- 普寿夏安居 佚名



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

文／释体喜（普寿寺）
图／释传立（普寿寺）

《净行品》偈释（三十三）

文／上如下瑞 院长 图／释传立（普寿寺）

舍跏趺坐，当愿众生，
观诸行法，悉归散灭。

《净行品》第三大段的七个发愿，都是菩萨在坐禅修观时所发的。其中，修前方便有四愿，正修止观有两愿，最后修行事讫，有此愿：“舍跏趺坐，当愿众生，观诸行法，悉归散灭。”

行：是造作、迁流义。

行法：就是生灭法。

当修完一座法，放下盘着的腿，在结束禅观修习的时候，内心发愿：“希望所有的众生，都能够观察万有诸法，最终都归于消散、坏灭。”

这就是我们曾学过的“诸行无常”。世尊告诉我们“诸法因缘生，诸法因缘灭。”如果我们善于观察，从物质世间到我们的色身，世间一切无非都是成、住、坏、空和生、住、异、灭的（世间有成、住、坏、空四种变化，世间的物质有生、住、异、灭四种变化。其中，成、生是形成，住是保持，坏、异是变化，空、灭是消亡）。凡有造作，最终的结果必定归于消失、散灭。世间是无常，我们的身体与心念同样也是无常的，无论时间、空间还是世间……一切都是迁流变化的，没有一物不是生灭变化的，这就是无常。

无常变化，不仅会产生快乐，也会产生痛苦。我们既然知道“诸行无常，是生灭法”，就应该运用妙上的智慧去观察一切。一方面，平静地面对一切，无论顺境、逆境都是无常的，何必执着？另一方面，更要始终保持“积极向上，创造进取”的心态，积极去改变我们的一切。正因为一切无常，我们才有希望，才能用佛法启迪指导我们，透过体悟无常而获得解脱与自在。

南无阿弥陀佛！

善财童子上一参在输那国中，参妙胜光王日光林中师子奋迅比丘尼，于八德流泉，百花宝木，头头映现，一一示身，善财童子因而成就一切智法门，证一切处回向。

当时，善财童子用大慧光明彻照自心，具足长养一切种智，一心思惟诸法实相，建立一切语言陀罗尼藏，广修受持一切法轮陀罗尼，为众生归，长大悲力，方便观察一切种智，满法界等清净大愿，明净慧光普照十方众生……究竟成满菩萨种种善业。

善财童子遵循师子奋迅比丘尼教诲，继续南行，渐渐游至险难国土，抵达宝庄严城，四处询问“婆须蜜多女”身在何处。

婆须蜜多，音译伐苏蜜咄罗、婆须蜜、婆须蜜多罗、和须蜜多，意译世友、天友，因巧能引摄诸世间故名。《摩诃止观》卷二下（大四六·一七下）记载：“当于恶中而修观慧……和须蜜多淫而梵行，提婆达多邪见即正。”

当时，城中有人不知婆须蜜多女是具足大智慧者，反而心里作念：“这位童子，威仪庠序，其心寂静，调伏诸根，远离放逸、颠倒、惑乱和懈怠，念慧现前，安详慎重，言音和雅……看上去并非染欲颠倒之人，没有情欲之想，不没（mò）贪欲深泥，亦没有五欲之患，不被一切诸魔所缚，所有不应做的，皆能不去做，为何而去寻求这位‘姪’女？”

其中，也有人先知婆须蜜多女是有智慧者，而作是言：“善哉！这位童子得大善大利，才能推求询问深智女人。当知童子一向求佛，悉欲摄取一切众生，拔掉诸多贪欲之刺。善男子，现在婆须蜜多女，正在此城中深宫之内。”

那时，善财童子听闻此语，心大欢喜，径直前往婆须蜜多女所住宫中。只见这座宫殿华丽广大，十座园林而为庄严，有十层宝墙周围环绕，种植十行宝多罗树，并有十重深堑，八功德水充满其中。池底布满金沙，妙宝莲花、青莲花、红莲花、钵昙摩花、拘牟头花、分陀利花等浮在水面，欣欣向荣，鲜艳茂盛；朵朵丽花，散发阵阵妙香，能使人心不生垢染。宫殿之中，台观楼阁，阿僧



祇宝用作装饰。紺青色琉璃地，喷洒着香水，熏着沉香，涂抹着栴檀香。整座宫殿被宝网覆盖，阎浮檀金制成垂铃，奏出和雅之音；空中散下各种宝花，犹如祥云一般奇妙……种种微妙壮观景色，说不可尽！

就在这时，善财童子终于看见坐在宝狮子座上的婆须蜜多女：头戴天冠，身披各种璎珞珠宝。相貌端正，容颜妍丽，身如真金，目发绀色，身材不胖不瘦、不长不短、不高不矮，肤色不白不黑，言音温婉美妙，世无伦匹！她善知字轮、技艺种种诸论，成就幻智菩萨方便功德；她成就善根，具足无尽功德宝藏；她身上发出光明，普照一切，凡触光者，无不欢喜快乐，身心柔软，熄灭烦恼燥热。围在婆须蜜多女四周的大众，都与她同愿同行，共修善业！



当时，善财童子走到婆须蜜多女跟前，以最恭敬的礼仪——用自己的头面礼拜其足，然后右绕无数匝，最后站立在一面，恭敬合掌，开口请法，说道：

“圣女！我已先发无上正等正觉菩提之心，而未知菩萨云何学菩萨行、修菩萨道，请您为我慈悲开示。”

婆须蜜多女答言：“善男子！我已成就离欲实际清净法门。若天人见到我，我为天女；若人见我，我为人女；乃至非人见我，我为非人女……形体甚殊妙，色像放光明，殊胜无与比！有的众生，因被贪欲所缠缚，而来到我的住处，我为其说法，他就能远离贪欲，证得无着境界三昧；有的众生，仅仅因暂时看到我，就能证得欢喜三昧；有的众生，只因与我说话，就能证得无碍妙音三昧；有的众生，只因与我拉拉手，就能证得诣一切佛刹三昧；有的众生，仅是与我共宿，就能证得解脱光明三昧；有的众生，仅仅看我一眼，就能证得寂静诸行三昧；有的众生，只是看见我频伸的动作，就能证得坏散外道三昧；有的众生，只是静静观察我，就能证得一切佛境界光明三昧……如是等类的所

有众生，但凡能来到我这里，都能证得离欲实际法门！”

善财童子听后，不禁追问：“大圣！您于往昔究竟种何善根、修何等善业，而能证得这个殊胜法门？”

婆须蜜多女回答：“善男子！过去有一尊佛出兴于世，号曰‘常住’如来、应供、等正觉。彼佛为哀愍饶益诸群生故，走入安乐城。当佛足踏入门阙之时：大地六种震动，放大光明；其城自然奇妙广博，众宝庄严，飞天散花，并奏出微妙乐音；一切天人充满虚空，详细演说佛入城中所现奇特之事。善男子！我当时是一位长者之妻，名为‘善女’，看到城中发生各种奇特之事，便跟随长者丈夫走出道巷，一同供奉如来一项妙宝天冠。当时，文殊师利菩萨是佛侍者，为我宣说佛法，让我发起无上正等正觉菩提之心。”

接着，婆须蜜多女又说：“善男子，我仅仅知道这个离欲实际法门。而诸大菩萨成就无量方便智慧、广大智藏、智慧境界，永远不能被损坏！但我怎能清楚了知、怎能究竟演说大菩萨们的功德之行呢？”



最后，婆须蜜多女嘱咐善财童子：“善男子！于此南方，有一座城邑，名为‘首婆波罗’，城中有一位‘安住’长者，他常常供养栴檀佛塔。你可向长者请问：什么是菩萨学？如何菩萨行？云何修菩萨道？”

善财童子听后，头面接礼婆须蜜多女双足，直至恭敬辞退，继续南行，去参访下一位善知识。

赞曰：

相逢相问有何缘，高行如来一宝钱，
执手抱身心月静，吻唇啜舌戒珠圆。
人非人女皆随现，天与天形应不偏，
三谛已明贪欲际，酒楼花洞醉神仙。

大疑之下必有
大悟
马鸣传法迦毗摩罗

文 / 释印雲（普寿寺）

《佛祖纲目》卷第十三记载：马鸣尊者传法于迦毗摩罗。

马鸣尊者，是波罗奈国人，因有作、无作诸功德最为殊胜，故亦名“功胜”。马鸣尊者受心印于夜奢尊者，说法度人，摧诸异论邪见。

曾经有一外道，来问难佛法论义，于是尊者邀集国王、大臣及四众俱会论场。

马鸣尊者问：“你的法义以何为宗？”

外道夸口说：“凡有言说，我皆能破！”

尊者就指着国王说：“当今国土康宁，大王长寿！请你破之。”

外道听后，不敢破说，于是屈服。

后来，马鸣尊者于华氏国转妙法轮时，忽然有一位老人，于尊者讲法座前仆地不起。

尊者告诉大众说：“他不是庸流俗辈，应当还有奇异之相。”

话音刚落，老人就不见了。一会儿，又从地上涌出一个金色人，复化为一女子，右手指尊者，口说一首偈颂：

“稽首长老尊，当受如来记，
今于此地上，宣通第一义。”

女子说完此偈，就豁然不见了。

马鸣尊者立即说：“将有魔来，与吾较量。”

顷刻间，风雨暴至，天地晦暗。

马鸣尊者说：“这是魔之来信，我应当除灭！”

尊者随即伸手指向空中，现出一条大金龙，奋发威神之力，震动山岳！而尊者俨然于座上，魔事却随之被消灭。

又过了七日，有一只小虫，大若螭螟（传说中一种极小的虫），悄悄潜形于正在宣讲佛法的尊者座下。

马鸣尊者用手取出此虫，并向大众展示说：“这就是魔所变幻，特意来盗听佛法的！”说完，尊者放开虫，令它随意而去，但魔却一动也不能动。尊者对他说：“你只要皈依三宝，立即还得神通。”

于是，他依教而行，恢复本形，并作礼向尊者忏悔。

尊者问：“你名字是谁？眷属多少？”

答曰：“我名字是迦毗摩罗，有三千眷属。”

马鸣尊者问：“尽你最大神力变化是什么样？”

迦毗摩罗回答：“我化成巨海，是极微小事。”

马鸣尊者问：“你可否能化成性海？”

迦毗摩罗一脸茫然，问：“什么是性海？我不曾知道。”

马鸣尊者立即为他宣说：“性海，山河大地，皆依建立；三昧六通，由兹发现。”

迦毗摩罗听闻此言，旋即发无上道心、信心，并率徒众三千人，一同请求尊者为之剃度出家为僧。

之后，马鸣尊者又召集五百罗汉，分别为他们师徒授具足戒，并告诉迦毗摩罗说：

“如来大法眼藏，
今当付嘱给你，
你且听偈言：
‘隐显即本法，明暗元无二，
今悟了法，非取亦非离。’”

马鸣尊者付嘱完，立即入龙奋迅三昧，飞身于天空中，如日轮之相。随后，马鸣尊者示现寂灭涅槃。

尊者的四众弟子，收藏马鸣尊者的真体于龙龕，当时是周显王四十七年（即公元前322年）。

因马鸣尊者是大乘佛教的开创者和先驱，被后世尊为“菩萨”；又因其集“华严、密言、胜鬘、光明、大集、楞伽、般若、法华、涅槃”等百部佛经而撰《大乘起信论》，不仅是华严宗开宗立派的重要经论依据，亦总摄诸部，还是中国大乘佛教各宗各派的重要理论依据。

由此，论主马鸣菩萨被尊为“西天十二祖”、“华严初祖”；而迦毗摩罗尊者，承此法脉为“西天十三祖”、“华严二祖”，继续弘法利生的事业。

文殊菩萨怜孝子
清凉巢菜救母命

文 / 李博永居士

文殊菩萨“偏爱”孝顺之人。无论是世出、世间的圣者，还是最平凡的百姓，无不青睐“孝子”。拥有一颗至孝淳善之心，对生养自己的父母心存感恩，亦是大乘佛子的基础。

在唐朝景隆年间，代州（今山西省忻州市代县）有位叫谢平的人，平日对母亲非常孝顺。后来，母亲生了一种病，日益加重，医生也束手无策。眼看母亲病重将死，谢平便发心徒步去文殊菩萨的道场五台山朝拜，为母亲祈福。

行至东台的时候，谢平看到一位上了年纪、头发花白的老人，这位老人远远地招呼他，谢平便恭敬地上前问候。老人和蔼可亲地问他从何处来，来这里是否是为朝拜文殊菩萨？谢平一一如实作答。随后，老人又邀请他到自己家中做客，谢平便跟随老人走至深谷之中。

这山谷内，景色秀丽，花木繁盛。走了不久，便看到一个小山村。村庄的房屋都是用茅草和石头搭建的，静谧而祥和，仿佛是仙人的住处。在这里居住的村民，都采集一种叫做“巢菜”的植物为食，这种植物的味道很清淡，据说常常食用，就会熄灭各种欲望。谢平因挂念家中生病的老母亲，想让母亲也尝一尝，便采集了一些巢菜，就径直下山了。

回到家后，谢平把巢菜供奉给母亲食用，谁知病入膏肓的母亲，吃了这些巢菜，竟然奇迹般地痊愈了！就这样，谢平在家里，又侍奉了母亲三个月。

这天，谢平想再上五台山，专程向那位老人道谢。于是，他根据记忆，又来到东台的那片山谷。结果，就在原地，那个村庄却不复存在！谢平反复打听寻找，却没有任何人听说附近有村庄，更没人见过他想要找的那位老人。

摘自《文殊大士灵应录》

图 / 台藜（山西五台山）
文 / 上梦下参老和尚



供养佛的时候，那是“法供养最”。香、花、灯、烛、果啊，茶、食、宝、珠、衣啊，初一、十五在大寮做些供品啊……但是，你若假观力呢，这供品就不思议了！没有观力呢，供一碗饭，就是一碗饭；供一个宝珠，就是一个宝珠。加上观力了，供的就是“遍”。但是，这些有相的都不是真供养，有些有相的，非得买上这么个花篮、买上几朵花——这有数量的，很局小啊！

你用意供嘛，你坐着一观想，把你所到过的纽约、三藩市啊，把美国那些超级市场啊，把北京的、上海的、最好的超级市场……一作意，就搬到你的佛堂来了——思想搬来的啊！他那儿还没动，你这儿可搬来了，全都供养诸佛！

说“这是假的吗？”那个比这个假。你的心里永远不坏，你这供养，坐这儿，从早到晚，一天都在供养，你供养一个月，你的心不会坏啊！供养，永远供养；假的不行。说“这个花是真的，那个是假的”，“那个”它，一个月也不会变色、不会谢；“这个”啊，不要十天就谢了。你说，哪个是真，哪个是假？这个社会，真真假假，虚虚实实，假的当真的，真的又当假的，叫“颠倒众生”。

这是事物的供养。

还有法供养。

像我们这个穷和尚，到哪儿买那么多去？那你去上街，跑街上去买水果、买花？不必要！坐到这个佛像前，或者跪在佛像前，念部《心经》，不多吧？很快就念完了。再不会念，念“阿弥陀佛”，供养阿弥陀佛。你听了很奇怪吧？念“释迦牟尼佛”，供养释迦牟尼佛；念“普贤菩萨”，供养普贤菩萨。这才是真的！不要向外面求，求自己。

苏东坡跟着佛印禅师，两人到庙里散步去，参观庙。苏东坡看到观世音菩萨拿个念珠，他就很奇怪，塑像塑了个念珠。苏东坡问佛印禅师：“观世音菩萨塑个念珠作什么？”佛印禅师回答说：“观世音菩萨在念‘观世音菩萨’啊！”又问：“观世音菩萨还念‘观世音菩萨’？”说：“是呀，观世音菩萨念‘观世音菩萨’啊！”苏东坡说：“哎呀，我不明白。”佛印禅师说：“那你参去吧。”“你给我解说解说。”“我不给解说。”佛印禅师说完就走了，逛去了。逛完了，出门口了，苏东坡一拍大腿：“我明白了，不要你说。”佛印禅师问：“你明白什么了？”苏东坡说：“求人不如求己！”懂了吧，大家懂这个话吧？供品还要找人去买、还要干啥，你就坐这儿，好好对自己，在这儿供养吧——用我的身体观想供养，观想完了，念一部《心经》。

有人问我：“和尚不上早晚殿，行不行？”

我讲：“不上早晚殿行啊，你怎么还饭钱啊？你吃的、穿的、住的，谁给你的啊？那不是白来的啊！人家用血汗挣来的钱来供养给你，你怎么还呢？”

我们的祖师，不像在印度佛在世的时候，那时一修行，就证得阿罗汉果了。证得阿罗汉果，债都还了。那我们和尚怎么还？——就得念经，真心实意地给他念，念完了给他回向，完了给他修观想。观，就是想，想时尽想佛、法、僧。这样观想，贪、瞋、痴渐渐没有了，一切世间事你都看得破了；看得破，你就放下了；放下了，你还不自在吗？这就是“观自在”！

若是你还没明白，那好了，那你就照一照吧，观自在就这么照的，“照见五蕴皆空”。用什么照？般若，般若就是智慧，智慧才能照见五蕴皆空。懂得这个含义了，你想了半天：我在这儿做供养呢！

我这讲的法供养，就拿你的“观想力”来供养。念部经，这叫“法供养”。念完《普门品》，再少，没那么多时间，念观世音圣号也可以。念一百声观世音圣号，念几声“唵嘛呢叭咪吽”——六字大明神咒，都算供养。这叫法供养——念部经，念圣号，念咒。

第七条：不得与男僧前后互行。

这一条的意思是：作为出家女众，也不可以和出家男众前后互行。为何尼众不能与男僧前后互行呢？

一、戒备梵行难的发生。

二、遮止在家人的讥嫌。在《沙弥律仪要略述义》下卷告诫我们：“若僧影并杂，不免疑议，故当远避。”倘若出家女众和出家男众一道前后共行，不免会引起世人的怀疑和议论，所以应当远远地回避。

第八条：不得与醉人、狂人前后互行。

“醉人”指喝醉酒的人。“狂人”就是疯狂的人。

这一条指不可以和喝醉酒的人或者神经病之类的疯狂人，一前一后地行走。

因为醉酒的人，很容易耍酒疯；精神不正常的、疯狂的人，没有办法控制自己。和这些人一前一后地行走，会给自己带来不必要的麻烦。假如在路上遇到这样的人，要立即避开，或者选择别的道路行走。另外，如果在路上碰到车、马、狂犬、恶兽等等，也要远远地避开，小心给我们的生命安全带来威胁。说起来，都是一些小事情；往深里探究，这都是保护我们避免发生命难和梵行难。所以，我们要从小事上防微杜渐。比如：我们纯粹不与男子接触，自然就会有防护意识，这样就不会导致犯大的过错。因为我们知道人都是有情欲的，如果给他这个外缘，业障起来就会坏我们的道行。

第九条：或逢尊宿、亲识，俱立下旁，先意问讯。

“尊宿”指年老而有名望的出家高僧。“亲识”就是在家的尊长、亲友。“问讯”不单单指弯腰合十，还要加上问候的话语，比如说：“老法师，您好……慢走，阿弥陀佛！”“先意问讯”也就是主动向他们打招呼。



这一条指在路上碰到年长、有德的高僧，或是在家的尊长亲友，凡是我们应该恭敬的人，都要先站在路边，主动向他们打招呼、问讯。

在《沙弥律仪要略述义》下卷还提醒我们：“待彼前去，然后乃行，不得直道便过。”意思是等到尊宿、亲识走了以后，自己才可以行路，不能不和他们打招呼、问讯，自己就径直走过去了。这是告诉我们尊卑有分。作为小众，我们要谦卑，彬彬有礼。

第十条：或逢戏幻、奇怪等事，俱不宜看。

“逢”就是遇到。“戏”指演员在舞台上化妆表演故事的戏剧，如：京戏、黄梅戏、皮影戏、木偶戏、马戏，也包括电影等等。“幻”是指种种变现迷惑人的幻术。“奇怪”指稀奇古怪。“等事”包括了一切骇人听闻的事情。

这一条是让我们摄护眼根：走在路上，或者遇到唱歌、跳舞、戏剧，或者看到种种迷惑人的幻术，或是遇到稀奇古怪等骇人听闻、让人感到害怕的事情，我们都不应该观看。

这就是告诫我们走在路上，要收摄自己的身心提起正念，身要端正，不要左右顾视，不要去理睬各种和我们无关的情况。如果停下脚步去观看这些事情，免不了会节外生枝，影响修道。

第十一条：或遇官府，不论大小，俱宜回避。

“官府”指旧时的官吏。“回避”就是让开、躲开。

这一条指走在路上，或者遇到官府的人，不论是大小官吏，都应该躲开他们绕道走。

为什么要躲开官吏行走呢？——因为一旦有所触犯会对我们不利，为了避免麻烦，躲开就好了。古代官吏出行的时候，不仅



坐在轿子里让人抬着走，而且会在路上鸣锣开道。作为出家人，一定要做出家人应该做的事情，依佛的教外出办事，如果在路上看到车队，不要着急赶路，往路边闪让一下就好了。

第十二条：或遇斗诤者，宜远避之，不得住看。

“斗诤”同“斗争”。

这一条指走在路上，如果遇到吵架、打架、斗殴的情况，要远远地避开，不要站在那里观看。

为什么出家人不能去观看斗争呢？

一、恐怕伤及自己。出家人使劲往里挤观看打架，恐怕一个拳头过来伤到自己。

二、失出家人的威仪。

三、容易招来讥嫌。

(未完待续)



问：一、在寺院里，佛的受用物，比如：供养佛的袈裟和佛受用的庄严物，因为年代久远而陈旧，是否可以互移、转卖或用来换取其它物品？

答：

佛的受用物，一般指供养佛的堂宇（现在的大雄宝殿）、袈裟、床帐以及佛受用的庄严物等。这些物品，因为佛曾经受用过，所以不可以互移；也不可以转卖，不可挪用；也不可以把佛受用的衣袍，用到其它地方，或来换取其它物品，佛的受用物只有佛才能受用。

如果有难缘，比如毁寺等，可以暂时保存起来，等难缘过去以后，还要送回原处。

另外，佛的受用物，如果有损坏，必须妥善处理，不可以随便丢弃或转卖。比如，要叠得整整齐齐，放在佛座底下。律说，佛坐具等，一切天人供养，如同塔寺。为什么？因为法身无相，法身遍一切处，这个无相，怎么知道其存在呢？随物表现。这些圣物就是法身的体，所以佛的受用物，不可以随便乱用，也不可以随便处理。

问：二、在寺院，供养佛的钱财，能否存到银行长利息？这长的利息，是否可以用作其它呢？

答：

1. 供养佛的钱财，是施属佛物，可以存到银行长利息。
2. 长的利息，还要归到佛的钱财里，所以叫“无尽财”，就像父生子，利息又生利息。但这些都归属佛，只可以佛用，不可以掺杂；不能说本钱给佛用，长的利息用到其它地方，这是不可以的。

问：三、在寺院里，“施属佛物”跟“佛的受用物”有何不同？在家学佛的居士们应注意哪些事项？

答：

1. 施属佛物是系属佛的，跟佛受用物不同。施属佛的钱财可以买供养具来供佛，因为施主供养佛的钱财是给佛用的，所以可以贸易，这一点不同佛的受用物。
2. 我们学佛的居士一定要懂，如果在寺庙里供佛的时候，前面有人给佛供养袈裟，再有人又去给佛供养袈裟，后面又有人给佛供养袈裟……大家都往佛身上搭袈裟，而佛能搭几顶袈裟？只好把前面的袈裟拿下来再搭。有时袈裟实在太多，所以干脆先放一边去了。不如大家把心放大点，供佛就供养钱，随意用，能用到什么地方就用到什么地方。佛需要造大殿，就造大雄宝殿；现在缺桌子，就做桌子；需要什么，就做什么，心不要局限。

如果一局，比如你供养了一件袈裟，如果没给你及时搭在佛身上，经办的人还有了过失。所以，我们出家、在家都必须学习，学了以后，出家人如法做，在家人也如法护持，正法才得以久住！

问：四、在寺院里，供养佛的花、香、灯、烛、幢幡、宝盖等，太多了，能否转卖或换作其它物品？

答：

花、香、灯、烛、幢幡、宝盖等，都属于“供养佛物”。这一类物品原则上是不可互用、别用的，供养佛就是供养佛。

但是，有一种开缘的情况，就是供养佛的花太多了，或者供养佛的灯、油太多了，可以转卖。比如，供花的钱太多，可以贸易供灯；供灯的太多了，也可以转卖。如果还是很多，可以换成钱，放入佛的无尽财里。

需要注意的是，如果供养佛的幢幡、宝盖太多，如果想换做其它物品，一定保证不改变本质，都是幢、幡、盖这一类的可以改，不可以改做其它类物品。

问：五、在寺院里，献佛的糕点、瓜果、饭菜等，护持寺院的居士可以吃吗？有些人认为寺庙里供完佛的食物和水果很吉祥，他们可以吃吗？需要注意什么？今后供佛的水果等，以何种心供养才不容易有过失？

答：

1. 根据律里讲，糕点、瓜果、饭菜等，都是“献佛物”，奉侍佛的人可以受用。只要是奉侍佛的人，不管是出家人，还是在家居士，都可以受用。比如：居士来供养佛一盘苹果，供完佛后，奉侍佛的人就可以自己吃。
2. 有些人认为寺庙里供完佛的食物和水果很吉祥，一定很好吃。如果当初供佛水果的居士，偏偏希望供完佛后，要求再供养给出家人，这样的话在家人就不能吃；如果当初供佛水果的居士没有局心，在家人就可以吃。
3. 这里有一点要特别注意。

如果今天供佛的水果，是居士来供佛的同时，还要供全体僧人，那么这个水果自己就不能吃，必须给出家人分。

或者，是出家人从寺院库房里拿出来水果供佛，就是常住的僧物拿来供佛的，供完后就要收回库房。也许有的居士会问：“怎么这么多供果却不给我们吃呢？”因为这是僧物，这个必须要清楚。

4. 因此，居士们到寺庙里供佛的时候，这颗供养的心，最好不要有局限，供完佛后，随寺院处理，那么侍奉佛的人就可以处理，出家人可以吃，在家人也可以吃，这种供养，谁吃了都没有过失。如果要是局心的话，供完佛后，必须给出家人吃，那么若是在家居士吃了，就会犯了盗僧物。

（普寿寺教研组供稿）



配图／赵继原（山西太原）
译文／虚云弘化会
原著／【明】见月律师



初闻律法

有一天，来了二三个初出家的到庵上听经，一派世俗之态，令人厌恶。亮如师劝诫他们说：“出家必须先受沙弥戒，再受比丘戒，行、住、坐、卧应当具备诸种威仪，才能称作僧。若不受比丘戒，威仪不具，不能叫僧，玷污了法门的清誉。”

当时，我正侍守在亮如师旁，听了以后，就向师父礼拜，并说：“请师父为我授比丘戒，使我得成合格之僧。”师说：“我是法师，受比丘戒，必须请律师。”我又问：“谁是律师？”师说：“律宗现在快失传了。南京有古心律师中兴律宗，被尊为律祖，他已涅槃。他的传法弟子中，只有三昧和尚在大力弘扬毗尼（戒律），现在江南。”我说：“我去江南受完戒，再回来随侍师父。”师说：“万里迢迢，你说得轻巧！”我说：“师父您说的，不受比丘戒不能叫僧。我舍离道门，归依释教，为的是作一名僧人。若不能成僧，剃发还有何意义？”师父沉默无言，我也就退了出来。

我就这样经常向师父求告，师父每次都不发一言。到了四月八日讲经期圆满，我在午后又去方丈室向师父告假。师父见我念切志坚，就说：“这是你业力所牵，前途是福也要去受，是苦也要去受，你就去罢！”当时，另有几个人也想和我一起去，也都向师父告假。师父说：“你今天刚开始行脚，就有多人相随。以后学得好，你会成善知识，否则就成江湖中之头头。”我拜谢说：“承蒙师父慈悲授记，我从此要去学作善知识。”

发足参方

崇祯六年（公元1633年），我三十二岁，四月初八日申时，离别栖云庵，走了二十五里，到一小庵借宿。成拙二月中旬先上鸡足山，我们相约四月二十日在大理府三塔寺相会。我按时到达三塔寺，未见成拙。第二天我去感通寺随喜，成拙才至。从此，我俩南下相伴不离。走了四天，到了北岩山谷鸟寺，遇见一位在俗时相识的熟人，已在该寺出家，正在施茶。他见到我很惊讶，说：“你怎么出家行脚啦？我自恨年纪已老，不能随你同去！”我劝他专修净业，他立愿念佛终生。在此住了十天，我便告辞启程而去。

望莹叩别

到五月初二日，遥望白云，家乡已在目前，借宿在离城十里的金贍寺。思想起自己双亲不能奉养，伯父不能亲葬，通宵雨泪不干。又想起抛撇下两个幼小的弟弟七年之久，不知流落到何等悲苦地步，现在依附在谁家？我这一别远行，不知今后如何，不能不见一面！

天明，我向成拙述说了我的心事，出门走了几步又停了下来，一再思前想后，悲叹不已！想到，如果现在还以手足之情牵挂，一见面必然堕入业力之罗网，不但出家受戒修行不成，而且今后要报父母、伯父生育深恩也就无门了，应当看到各人都有各自的定业因缘。凡是人生在世，贫富苦乐、寿命长短，都是前生自作之业所感，今世各自受报，纵然是父子至亲，也不能替代。只恨不能前去亲见一面，这是忘仁义而缺慈悲。

现今无可奈何之下，只有用自己修行功德，回向给他们，拯济他们了！于是，我擦干眼泪，绕城而过，遥向西山祖宗坟莹，倒地叩首，心痛如绞，雨泪不止，两足无力，难以举步，勉力奔走。到了广通县，在一座古寺中挂单一宿。

忘情割爱

第二天，在去禄丰县的路上，遇到一位亲戚周之宾，从省城返回楚雄。他老远见到我就高声叫道：“许冲霄，你现在什么地方？几时出家？要到哪里去啊？”我答说：“在鸡足山出家，现在下江南去受戒参学。”他问：“是否有信要捎回去？”我说：“捎信也说不清楚，只有二个幼弟，还请你多加照应了！”我一面回答，脚下并未停步。他还想再问些什么，我心中悲戚，哽咽得说不出话来，他站在路边，望着我走远才反身走去。成拙说：“既然你不回去相见，也该捎个口信回去才对。”我说：“手足亲情，要断立断，要捎话去，反而惹起情思难断了。古人云：心如铁石，志愿方坚；情爱不忘，至道难成。”

燃罗汉灯

又走了几天，省城在望，进了碧鸡关。此关峰峦秀拔，为群山之首，

俯瞰滇池，一碧万顷。我们搭船渡过滇池，登岸到了省城，投宿在城外弥勒寺。同行的几位朋友想到各寺庙去浏览，打算在这里歇息几天。我担心会碰到亲友而遇阻拦，第二天一早，就动身去松华坝，出金马关，到达板桥驿，住了一夜。成拙的俗家住在寻甸府，在杨林以纳寨的观音庵出家，因为是便道，离此不远，就邀请各位朋友一起去看望他的师父，然后再远行。我们过了兔儿关，在何有庵住了一夜，第二天早上才到。他的师父厚道，他的哥哥朴实，都是修道之人。他们一见，欢喜相迎，款待挽留我们住了半个月，方才告别。

走了几天，抵达曲靖府，来到破秦山，是当年诸葛武侯与孟获盟誓的地方，有一古寺，我们就在这里挂单。我对各位同行说：“我们大家这次远行，并不是泛常的游方僧，不能只是到处观赏风景，不务正修，应该在这里购置一架罗汉灯，上面是灯，下部贮油，白天挑着，夜里照明。每晚大家轮班守值，吃完晚饭戌时（晚上七点至九点）点灯，大家围坐灯前，各人按照自己所学之经，或者读经文，或者体味经旨，到中夜放参，作为我们行脚的定规。”大家一致同意遵行。



惭愧罪人徐翠芹，今天当众忏悔！万法皆空，因果不空！罪人之前经营水产，做了十八年杀生行业的生意，以前从没有对众生起慈悲心，只知道损人利己，造了无量无边的杀业；更可怕的是，我会在所卖的众生体内添加毒素！

水产市场的甲鱼，有外塘、家养、野生几种，由于野生的价格高，我就思考怎样把外塘甲鱼当成野生的卖，并且让顾客相信我。罪人使用针扎甲鱼脚，将一些药物打进甲鱼体内，这样甲鱼就会由于疼痛变得很凶，其肚里的油也会变黄，如此一来顾客就把它当野生的买去。野生和家养的甲鱼，一只相差160元—180元左右，我便从中赚取暴利，忏悔啊！

对于黑鱼、螺蛳、河蚌、贝壳类等也是如此，我们第一天进回来，把它们放在桶里，在桶里加入药物。这样一来：黑鱼不会少分量，而且看上去比较黑，顾客比较喜欢；贝壳类会大量喝水，从而增加了重量。现在市场里的泥鳅、大闸蟹、黄鳝……无一不是投放了大量药物！

现在烤鱼店非常火热，基本上都是烤鳊鱼。但是您知道吗？鳊鱼是从热带地区空运到江苏太仓的浏河，统一喂养。因为鳊鱼在清水中养不活，生活的水环境一定要脏，所以养殖池塘里，全部是死去的家禽、牛粪和避

孕药，水都是绿色的！如果你们想看，我可以带大家去参观，保证您现场看了之后，给您多少钱再让您吃烤鱼您都不会吃了，真的太恶心了！

罪人还做过香辣龙虾的生意。这里边的毒素也是太多太多，要添加毒品和色素，吃了会让人上瘾。我们采购来的龙虾大多数是死的，因为死的买过来便宜。我们又怕顾客吃起来味道不好，就掺一种毒品。这种毒品在人体内慢慢积累，会让人生病，会慢慢地致癌。我不仅在杀害物命菩萨，也在间接杀人啊，阿弥陀佛！

罪人为了多赚钱财，以次充好，缺斤短两。大家看我手上拿着的像车钥匙的按键器，上面有4个按键，A是标准，B是8两，C是7两，D是6两，我们把这个小机器放在手里或者揣在兜里操作电子称，你们根本看不到。没有了伦理道德做约束，为了钱，商家什么办法都能想出来。我真是无恶不作，我对不起你们！

忏悔啊，我对不起甲鱼、黑鱼、螺蛳、河蚌、贝类、黄鳝、螃蟹、龙虾等所有我有意、无意、伤害、杀害、毒害过的菩萨，我对不起你们！之前没有学习圣贤教育而不知道事实真相，不知道六道轮回真实存在，不知道你们也是人变的，忘记了我们也曾经互为父母、夫妻、子女。因为我的贪婪、自私、无明、愚昧、迷惑颠倒，让你们承受了那么多痛苦！你们也是血肉之躯，也都有求生的欲望啊！众生平等，我却将你们残忍地毒害、杀害……我真的错了，我向你们忏悔，我同样向我欺骗过的所有顾客们忏悔、道歉！

前面罪人说到因果不空，为什么不空？罪人举几个例子：罪人身边的做杀生行业的生意人很多：有一个卖黄鳝的老板娘，浙江温州人，34岁因生骨癌去世；和我一起卖螺蛳的江苏淮安老板，51岁时因生胃癌去世；我边上卖海鲜的老板娘，他们家生意做得特别好，请了好多帮工，因生肠癌去世……罪人以前还认为他们生意好是好事，现在想来也是后怕，真是“因果报应，丝毫不爽”啊！

大家也可以留心一下身边从事杀生行业或者特别喜欢杀生吃肉的人们，他们的果报都不太好：不是家庭不和，就是子孙不孝；不是生重病、怪病，就是突发奇祸……抬头三尺有神灵，天地之间真有鬼神在时时刻刻记载我们的善恶啊，不是不报，是时候未到啊！我们肉眼凡胎，不知道的事实真相太多了。现在可以不相信，一旦恶报来临，后悔可就来不及了。

罪人以前愚昧，不懂得孝顺父母，认为孝顺自己的父母，就是给父母供养些钱，却不明白自己这个钱都是杀生赚来的，他们用了怎么可能好呢？——凶入凶出啊！后来，爸爸患胃癌去世了。罪人不孝，

罪人忏悔！父亲去世的同一年，我先生在漕宝路也出了一场严重的车祸。当时，医院的病危通知书也下来了，医生说：“死亡、植物人、面瘫，是必定的结果！”罪人签字的时候，一下子想到以前有位放生的菩萨给我讲过一些放生的功德利益，那时我还不相信；如今果报现前，感恩自己还有那么一点点善根，感恩佛菩萨加持，罪人通过放生、求佛菩萨加持的方式救回先生一条命。现在他恢复得很好，大家也都有见过，一点点的后遗症都没有。

我想我先生也是在示现给我们看：因果真的是存在的，命运也是可以依照佛陀的教诲认真行持加以改变的！因为得到了最真实的利益，而且知道自己之前是大错、特错，现在罪人和先生经常去放生。放生，就是救命，就是还债，同时就是在修无畏布施、财布施和法布施；放生，可以让我们的心的越来越慈悲柔软，可以忏悔罪业，消除业障；放生，能够积累福报、消灾免难、健康长寿……放生的功德利益，确实不可思议！

现在，国内外越来越多的医学专家、营养学专家，都站出来呼吁并带领大家吃素，纠正过去错误的饮食观念。学佛之后，我也开始了吃素食。罪人178斤，在大家眼里看我这么胖，肯定会有高血压、脂肪肝、糖尿病等疾病。但我告诉大家，罪人在没有吃素前，高压160，低压100—

110左右；但吃素大半年后：血压，没有治疗却再也不高了；脂肪肝，吃素4个月后，跟本没有药物治疗，自己痊愈了。吃素，无论对我们自己的身体健康还是修行都很有帮助，罪人粗浅总结归纳十点，这只是罪人自己的感悟，并不全面，仅供大家参考：

一、一个没有杀心的人，任何人都不会害怕你，这是对众生普遍给予无畏施。

二、厨房没有“血光”，家里磁场氛围好，家庭和睦，子女慈孝。

三、有利于慈悲心的生起，因为不忍，所以不杀，内心常怀柔软。

四、可以永远消除内在的仇恨心理，所谓“仁者无敌”，当世间再没有人与你为敌，又去恨谁、恼谁呢？

五、令我们身体健康，远离病痛。因为除四大不调之外，很多疾病都和我们伤害众生而感得的恶业有关。

六、吃素就是放生，因为你没有使众生早早夭折，所以能感得长寿的果报。

七、不论走到哪里，都有很多护法在保护你。

八、因为不伤害众生，所以也不用担心被伤害，不会被噩梦缠绕。

九、不结冤仇，即使以往结下的冤仇也会因此化解。

十、命终之后，可以因吃素这一善业帮助得生善道，甚至往生极乐世界！

这十大利益，包括了生理健康和心理健康两方面。现在科技的发达、商业的繁荣，为我们带来了一种貌似丰富、实则混乱的生活。其实人的牙齿、肠道等身体结构本身，就决定了我们是素食动物。吃素可以抗癌，吃素对心脏有利，使我们更长寿，对身体百利而无一害，是最健康的生活方式！

我自己就是很好的例子，我现在做3份工作。有时放生要连夜购买物命，睡眠时间很少，还要做很多体力活。但吃素后我的体能一点都没有下降，反而比之前吃肉的时候好太多了，大家看我这么壮也能看出来，吃素完全能满足人体所需啊！何况现在不仅鱼、虾掺了太多的毒，如果您实地深入调查一下鸡、鸭、牛、猪等，从生产到运输、到销售，哪个环节没有做手脚呢？它们全都是化学制品的产物啊！吃肉，实在就是吃毒啊，就是吃尸体啊！人去世后都装进棺材了，而动物死后都装进我们的胃里，我们浑身上下全是阴气，能不生病吗？能事事顺利吗？

更何况，现在学佛之后，知道灵魂是永远不生不灭的，六道轮回是真实存在的，我们和动物只是现在福报、身形不同而已，将来它们也会投胎为人；我们如果愚痴造业，也会变为畜生；今天我吃你半斤，将来就要还你八两。况且众生平等，我们都是一体的，怎能贪图口欲、

自私自利而恣杀生禽呢？我今劝君早回头，莫吃肉来莫杀生；我吃你来你吃我，究竟何日止个休！

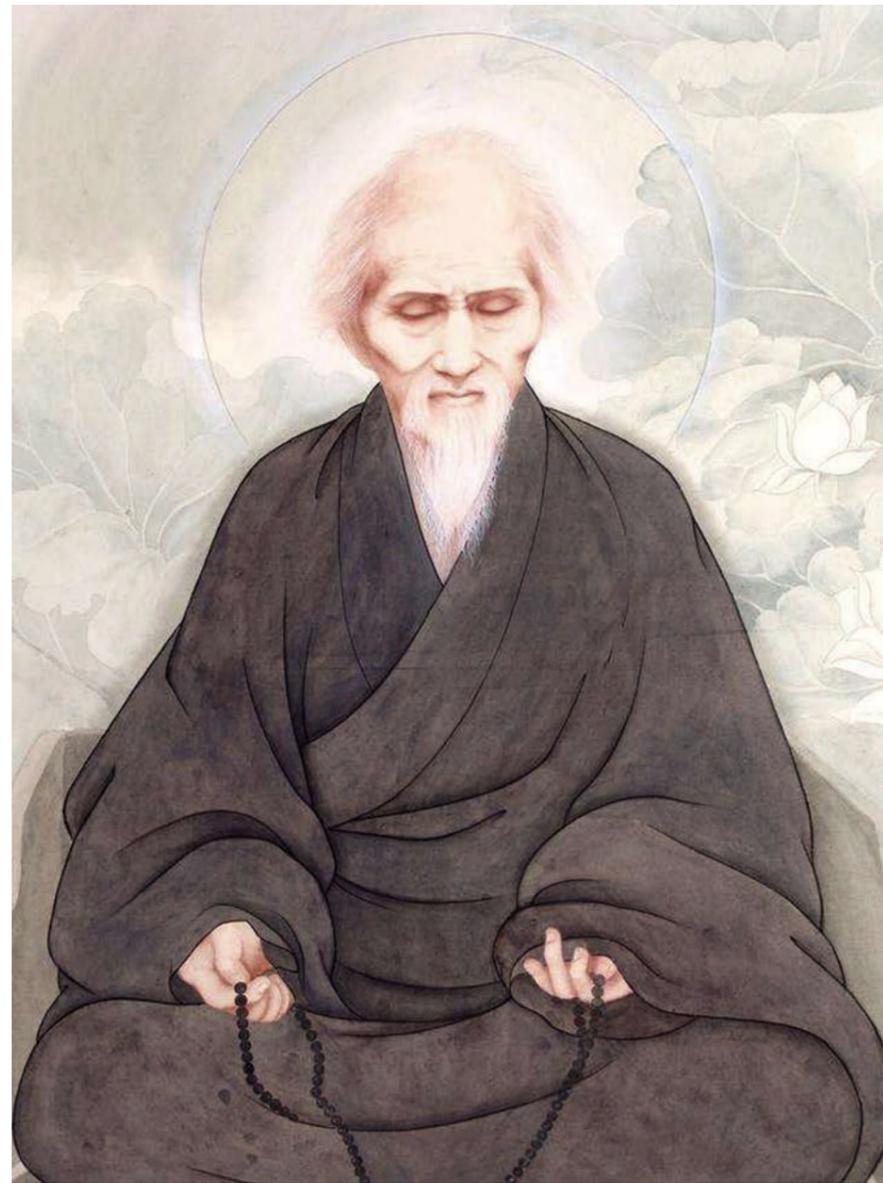
佛说人世间最大的业力不过杀业，罪人也发愿此生不再吃众生肉，一生推广素食，用自己最真实的案例，告诉人们戒杀放生、吃素念佛、离苦得乐。罪人愿意把念佛放生及行持善法的功德回向给所有被杀、被毒、被吃的物命菩萨，回向给我的父亲，回向给和我一样从事杀业生意早亡的菩萨及一切苦难众生，希望你们：

“放下万缘，听经闻法，
正信佛法，精进修持，
破迷开悟，离苦得乐，
蒙佛接引，往生极乐！”
感恩佛菩萨，不离不弃！
感恩同修们，耐心聆听！



一切法门，都离不了持戒

文／虚云老和尚



迷之则生死始，悟之则轮回息。了生脱死，门路很多，《楞严经》有二十五圆通，就有二十五法门，门路虽多，总不出宗、教、律、净。宗是禅宗，教是讲经，律是持戒，净是念佛，这四法最当机。禅宗虽是直下明心见性，动静一如，头头是道。就禅来说，差别也多，还有邪正大小，种种不一。讲经也一样，要到大开圆解，一念三千，性相融通，事理无碍。念佛亦要念到一心不乱，当下亲证唯心净土，自性弥陀，入萨婆若海。一切法门，都离不了持戒。

《楞严经》说：“摄心为戒，如不断淫，必落魔道；如不断杀，必落神道；如不断偷，必落邪道；若不断其大妄语者，因地不真，果招纡曲。我今先说入三摩地，修学妙门，求菩萨道，要先持此四种律仪，皎如冰雪，自不生一切枝叶，心三口四，生必无因。”

文 / 上如下瑞院长 图 / 释传立(普寿寺)



一句弥陀，一藏秘密，
发本神通，具大威力。

今天和大家共享的是彻悟禅师的念佛偈：

“一句弥陀，一藏秘密，
发本神通，具大威力。”

意思是一句阿弥陀佛，就是三藏十二部，这是一大密钥。如果能够坚持不懈地从行门上去进入，可以开发自己本具的神通，从而产生大威力！

用我们现在社会流行的话来诠释，就是增加正能量，减少负情绪。正能量的内涵，用习总书记的话来诠释就是：信念的力量，大爱的胸怀，忘我的精神……如果用佛法来诠释，一切法都是能被我们所用的。我曾经也说“信心，热情，承担，吃苦，坚持”，大家平常所做、所学、所修，都是为了能够破除我执，能够忘我的投身于利生的事业，要有积极向上、创造进取的精神，这是大家一来普寿寺可能听的最多的一句话吧。

这句阿弥陀佛，可以开发我们自己本具的神通威力，但一定是你真实不虚地努力去做，知道静心念佛、静心听，那心即是佛、佛即是心，要念的自然进入一心，这就是我们常常说的“念佛三昧”。但是，

不可以求我要怎样，这是一种功夫的成就。因此，现在说的“正能量”，这跟我们说的开发本具的神通威力，实际差得太远太远了。

祖师大德也提醒我们，尤其印光大师说：“你不要只去求神通，你一定要求道。有了道，就有了神通；如果你偏向去求神通，到时候不一定能得到，而且还会让自己走偏。”因此，在佛法当中不让我们刻意去求神通。

在众中，就是为了互相成就、彼此提携。为什么要求执事八风吹不动？八风不动心，就是通过你没有经过的修行和考验，你就知道自己的功夫如何了。我们今天得到这样宝贵的人身，又能在众中给自己这样一个锻炼，因此感恩借助了这么多的人，来给自己一个磨炼。如果你把自己的心关闭起来，不和大家去沟通，也不可能得到一种很好地训练。因此，不管我们在这个僧团当中做什么事情，即使做一位学僧，你知道你是为道而来，我想一切的一切，都可以转为道用。

阿弥陀佛！

单提六字旋乾转坤 慈云肤寸大地弥纶

图 / 任新宇
文 / 释迦文心(普寿寺)



其次，莲池云栖大师单提净土，融汇各宗，著《阿弥陀经疏钞》等，融会事理，统摄三根。万历十二年（公元 1584 年），大师编《往生集》，记传古今往生者之事迹。

莲池云栖大师是从莲宗六祖永明延寿以来融禅、净、教、律为一体之大成者，主唱禅净不二，念佛含摄万法之旨。大师痛念末法众生，掠影宗门，拨无净土，有若狂象；教下讲师，依文解义，说食不饱。如法思惟，唯念佛一门，横截生死，普摄三根，于是单提净土，著《弥陀疏钞》十余万言，总持圆顿诸经，融会事理，指归一心。莲池大师在《阿弥陀经疏钞》卷三诠释“一心不乱”云：

“一心者，专注正境也；不乱者，不生妄念也。”“有事有理……如前忆念，念念相续，无有二念，信力成就，名事一心，属定门摄，未有慧故……如前体究……了知能念所念，更非二物；非有非无，离于四句，唯一心故。此纯理观。不专事相。观力成就，名理一心，属慧门摄，兼得定故。”

“又此一心，即定中之定。”“又此一心，即菩萨念佛三昧。”“又此一心，即达摩直指之禅。”

“故知至心念阿弥陀佛一声，灭八十亿劫生死重罪。”

“念念念佛，更无杂念，是名一心，一心念佛。又一心修余种种法门，是二心也。”

由此可知，念佛总摄一切佛法！

有人诘难大师：“智人宜直悟禅宗，而今只管赞说净土，将无执着事相，不明理性？”

大师回答：“归元性无二，方便有多门，晓得此意，禅宗净土，殊途同归……若一味说无相话以为高，则资性稍利者，看得两本经论，记得几则公案，即便能之，何足为难？且汝既了彻自心随处净土，吾试问汝，还肯即厕溷作住止否？还肯就犬豕牛马同槽而饮啖否？还肯洗摩饲哺伽摩罗疾，脓血屎尿诸恶疾人，积年累月否？于此数者，欢喜安穩，略不介意，许汝说高山平地总西方。其或外为忍勉，内起疑嫌，则是净秽之境仍分，憎爱之情尚在，而乃开口高谈大圣人过量境界，拨无佛国，蔑视往生，可谓欺天诳人，甘心自昧，苦哉苦哉……净土法门，似浅而深，似近而远；似难而易，似易而难……今人多好说参悟，好说了生死，不知在此土了悟甚难，谓之竖超三界。斯陀含犹一往一来，况凡夫乎？此土众生，多是先生西方，然后了悟。生西方一门，谓之横超三界，万无一失。”（《净土疑辩》）

莲池大师以正法眼藏与净业功行，破斥邪见，开导迷茫，发人深省，于净宗的弘扬，厥功甚伟！

莲池云栖大师道隆德盛，对机而施教。当时，李太后遣内侍赉紫袈裟、白金请问法要，大师以书偈敬答曰：

“尊荣豪贵者，繇宿植善因，因胜果必隆，今成大福聚。
深达罪福相，果中更植因，喻如锦上花，重重美无尽。
如是修福已，复应慎观察：
修福不修慧，终非解脱因，福慧二俱修，出世间第一。
众生真慧性，皆以杂念昏，修慧之要门，但一心念佛。
念极心清静，心净土亦净，莲台最上品，于中而受生。
见佛悟无生，究竟成佛道，三界无伦匹，是名大尊贵。”

莲池云栖大师深感净宗念佛法门，乃至简至易、普摄诸根、仰赖佛力、圆证菩提的无上大法，故著《普劝念佛往生净土》，殷殷切切劝导众生念佛。兹录一段法语共鉴：

“不论男女僧俗，不论贵贱贤愚，
但一心不乱，随其功行大小，九品往生。
故知世间，无一人不堪念佛：
若人富贵，受用现成，正好念佛；
若人贫穷，家小累少，正好念佛；
若人有子，宗祀得托，正好念佛；
若人无子，孤身自由，正好念佛；
若人子孝，安受供养，正好念佛；
若人子逆，免生恩爱，正好念佛；

若人无病，趁身康健，正好念佛；

若人有病，切近无常，正好念佛；

若人年老，光景无多，正好念佛；

若人年少，精神清利，正好念佛；

若人处闲，心无事扰，正好念佛；

若人处忙，忙里偷闲，正好念佛；

若人出家，逍遥物外，正好念佛；

若人在家，知是火宅，正好念佛；

若人聪明，通晓净土，正好念佛；

若人愚鲁，别无所能，正好念佛；

若人持律，律是佛制，正好念佛；

若人看经，经是佛说，正好念佛；

若人参禅，禅是佛心，正好念佛；

若人悟道，悟须佛证，正好念佛；

普劝诸人，火急念佛，九品往生，华开见佛；

见佛闻法，究竟成佛，始知自心，本来是佛。”

以上法语的字里行间，洋溢着莲池云栖大师的悲心与智慧，精辟地点示无论各色人等诸种境遇，均是念佛求生的契机！



我为母亲安排助念的心路历程纪实： 月圆会缺 花开会谢 共赴极乐 永不离别

配图／妙殊（普寿寺）
文／祥君（山西太原）

我的母亲从小到大体弱多病，2015年乳腺癌手术，2018年病情恶化，并伴有严重的肺部积液。从那时起，我就开始留意助念方面的信息，希求母亲能在临终那一刻没有恐惧，往生西方极乐世界顺缘具足。2018年这一整年，我经常会带来些通俗易懂的佛教书籍和杂志给母亲，母亲也很喜欢看。渐渐地，母亲明白了业力、因果、放下等佛理，对自己病苦有了释怀。在我的引导下，母亲每天早上念《普门品》，平时也会跟着念佛机念“阿弥陀佛”四字洪名。

因为学佛，我知道人生苦短，六道轮回更苦！佛弟子对父母最好的报恩就是引导他们学佛，修习正知正见，使他们彻底离开六道轮回，往生极乐，这才是真正的“大孝”。我们知道，临终助念固然重要，但只是助缘，更重要的是本人的出离心和信愿心，一心归命阿弥陀佛，真正发愿求生净土！所以我先为母亲做好前期准备，即引导她发起强烈往生西方极乐世界的信愿；同时，在世间法的层面，我积极地为母亲去联系“舒缓医疗”病房。舒缓医疗也叫“安宁疗”护或“临终关怀”，即：不治疗，不插管，不抢救，目的是让病人比较舒适、有尊严的走完最后旅程，而不是遭受过度治疗的痛苦。医院会对病人先做评估，确定生存期很短后再收进来。我母亲被医院评估为生存期只有两个月。此类医院的床位都非常紧张，家属先要去登记，然后排队等床位，我前前后后共跑了六、七家医院。2019年春节放假七天，我闭门不出，每天诵七部《地藏经》回向给母亲入院顺利。感恩佛力加持，春节过后，我终于帮母亲联系好理想的医院。

母亲入院后，我就放下手头一切事情，以助念为终极目标而全力以赴。其实，最好的助念场所是在病人家中，或者临终前从医院接回家。但母亲执意选择在医院离世，而在医院就有很多不确定的因素，不像在家里容易掌控。所以我在脑海中进行过无数次演练，预测了几种母亲舍报的场景，相应地制定了不同的方案，每个方案里的每个环节都会安排到负责的人员和用到的物品。我把为母亲助念做为一个“大项目”去操作，尽力将前期规划、中期检视以及后期执行做到位，当然最后的结局非常圆满。可是，我们永远不知道将来会发生什么，尤其对于助念这样的大事，不能抱有侥幸心理。准备充足，会让我更加从容不迫，不至于手忙脚乱。作为一个项目，有“对内”和“对外”两大方面：

对内，要排除违缘。首先要和家人协商好，大家齐心协力共同来助念。整个大家庭就我一个人学佛，我命名自己为“亲友团团长”，对不学佛的家人进行一一沟通。我先和父亲和先生开了家庭会议，虽然他们不懂佛理，但知道我这样做是为了让母亲走得更好一些，所以他

们愿意配合，听我来安排。于是我做了一下分工：我负责外交（对接医院、护工、助念团师兄等）以及对母亲的关怀，父亲负责在我需要外出不在病房时陪伴母亲，先生负责在有需要的时候，开车采购和接送。父亲这边的亲戚和我们关系疏远，就不作特意通知。母亲这边的亲戚有三位姨妈和一位舅舅，年事已高，都比母亲（72岁）大12—18岁，且行动不便，有两位还在外省居住。其中一位在本地的姨妈和母亲最为亲密，多次电话里提出要在母亲临终前见最后一面，但我深知她若来了势必忍不住嚎啕痛哭，这对助念是极为不利的。因为姨妈的外出全依赖她儿子（我表哥）的开车接送，所以我转而和表哥沟通。表哥虽然和我母亲感情深笃，但不忍心看到母亲临终前衰竭的样子，宁可保留母亲在他心目中的健康形象，表示会来参加追悼会，就不陪姨妈来见最后一面了。当时每次都会被姨妈指责我狠心，可是我宁愿背负这一骂名，也要保证母亲的助念顺利。

对外，要做好与院方的对接。母亲入院后，若是床位医生在办公室不太忙，我就会进去聊几句，感谢他们的辛苦工作和对病患的体贴，同时在聊天中也让他们感受到我的孝心。我找机会委婉地提出我家有佛教信仰，希望在医院的告别室能够为母亲做一个仪式，医生护士也表示理解。我同时嘱咐好护工，到母亲舍报时千万不要搬动和触碰她，也不要喊医生过来拉心电图，更不要马上擦身换衣服。因为值班的医生并不一定是病床医生，而往往第一个发现病人舍报的是护工。院方和护工都很有善心，但从工作角度讲，没有义务在某些方面必须配合你，所以从一开始就维持好良好的人际关系非常重要。

另外，务必要提前联系好助念团，这也是对外联络的重要一步。助念团的体系比较完整，培训也很专业，而且分工明确，师兄们都很发心，只要你有助念的需求，他们都会无私地提供援助。这里也要提到我的好朋友小洁，她是一位虔诚的佛弟子，而且相当有智慧。作为临终病人的女儿，我的心理压力很大，是她的陪伴让我度过了最艰难的时日。非常感恩助念团师兄们和我的好朋友小洁，从一开始对我母亲的临终关怀到最后助念的全程参与，如果没有他们无微不至的帮助，我一个人的力量是远远不够的。

作为助念项目的总策划，我把这件事视为不断增强自己心力的修行，作为家里唯一一个学佛人，我知道自己的一言一行非常关键！作为病人家属，有情绪很正常，不要一味地压抑，否则到最后时刻就会全面爆发甚至失控，而这对助念是不利的。正确的做法是：在家里关起门，把自己的情绪管理好、处理好；出现在病人面前时，一定要保

持理性和沉稳。其实，在这期间说心里不难受是不可能的，毕竟我还是未满38岁的凡夫，想到今后的人生无法再拥有母亲的参与和喝彩，不禁悲从中来，忍不住泪流满面……诸行无常，月圆了要缺，开花了要谢，眷属的亲情终必分散。人生不可避免生、老、病、死，只有一心希求阿弥陀佛的西方净土，到那里“共会一处”，就永不再别离。那么婆婆世间上一期的生离死别，又何足悲痛呢？若能以无限生命的眼光来看待眼前的每一件事，就有了更长远意义。

那段日子里，几乎每天下午我都会去医院陪伴母亲，她的身体每况愈下，生理的病痛使其心理愈发变得脆弱和敏感。作为家属一定要做好关怀，不能全部仰赖师兄们，而是要学会自己去做关怀，对病患做关怀的最好人选还是病患的家人。一般情况下，病人每天的情绪都会阴晴不定，有生理上的原因，也夹杂着心理上的纠结。要拿出十二分的耐心，哄也好，劝也罢，想方设法引导她依靠在阿弥陀佛上。

最初，当发现母亲有抵触情绪时，我思考到底卡在哪儿——佛教虽好，但对于没有虔诚信仰或学佛时间不长的患者来说，启信效果不会太理想。我觉得灵性关怀，如果先做入世层面（通过人生回顾来提升病人的价值感），再做出世层面（通过故

事、公案、图片等来展示极乐世界的美好，加强病人对此的向往），从心理学和逻辑上都比较容易相通。

母亲比较多愁善感，从我有记忆起，她就一直生活在压抑之中。为此，我用手绘和照片为母亲制作了一本《人生回忆录》，帮母亲回忆这一生走过来的点点滴滴，赞美她之前的善行和成就，提升她的价值感，并且赶在母亲生日那天送给她。母亲看完后很感动，说原来自己的人生也如此精彩！之后，当我再次谈到念佛求往生的话题时，母亲就很容易接受。我又引导她放下对世间不舍和遗憾以及对死亡的恐惧，让她知道人舍报后会去哪里，并且鼓励她：“以你的善根、福德和一生的善行，一定会感召佛菩萨的接引；也只有阿弥陀佛，才能减轻你的痛苦。”其实肉体上的病痛，从另一个角度来看，可以帮助病患看破、放下对肉体的执著，这对于往生的正念反而有帮助。而此时一心念佛犹如考前冲刺，以期待的心情去迎接最后的阶段。

对于缠绵病榻的病危之人，因为体力衰弱，思惟也不再敏捷，所以不建议一味地讲大道理和枯燥抽象的理论，而是要善于借力于故事、图片和音乐。每次时间不宜过长，否则病人会因不胜脑力感到疲惫。越简单越好，越易懂越好。在小洁的建议下，我找到一本《善女人往生传》的书，这是讲往生故事的真人真事；然后，再让母亲看极乐世界的图片，听《极乐世界是我家》的歌曲，读《佛说阿弥陀经》给母亲听，告诉她在极乐世界无病、无烦恼，楼房、衣服、食物应有尽有，还可以和大善人、菩萨们做朋友，一起聆听到阿弥陀佛说法……我还鼓励母亲发菩提心：“妈妈，你移民去极乐世界，申请签证的方法就是念阿弥陀佛。你成佛后将来还能回来帮助家人，有一天机缘具足，和阿弥陀佛一起接引家人往生，我们会在极乐世界团聚！”

在病床上，念佛机里24小时不间断称念“阿弥陀佛”四字圣号。当然，若时间方便，我会亲自念佛回向给母亲。同时，我每两天就会去不同的菜场买田螺和泥鳅，在江边念完《放生仪轨》后放生，还随喜诵经、助印、供斋、造小佛像等善事，并将我吃长素等一切功德，回向给母亲助念圆满承办，顺缘具足，为她的顺利往生增加资粮。期间，我有幸听到了有关助念的讲座，记住了一些关键点。比如：“若在舍报时看到任何情景，如已经过世的亲友来迎接你，或者冤家来逼迫你，甚至有天上的天仙来接你，千万不要跟他们走，因为这都是冤亲债主变幻成家亲眷属来骗你

去恶道的，不要慌乱，跟着我们一起称念阿弥陀佛。”我马上就在母亲还清醒的时候反复和她强调这一点。

我每天观察母亲的情况，若发现临终症状增加，如：昏睡较多，听力下降，呼吸时带痰声……都会及时和助念团的负责人沟通。幸好主法师兄教过我当病人舍报而助念人员还未赶到时，家属应该如何念佛。后来想想真的是三宝加持，第二天下午，我一个人在病床前，发现母亲开始呼吸困难，并在一个小时后停止了呼吸。我马上致电主法师兄，同时拿出引磬进行追顶念佛。随后，两位师兄先后赶到，一位接替我念佛，另一位快速布置现场并开始排班来助念的师兄：每小时三位师兄，一位敲磬，三人一起随磬声念佛。我立即去和院方协商，之前同意的是8小时，后来最终同意我们可以在关怀室24个小时；我又去和医生商量，又多争取了5个多小时。同时，我还发微信给熟悉的师兄，请他们在微信群里发起念佛，回向母亲往生极乐。大家全程轻手轻脚，配合主法师兄的安排。那时是4月底，天气开始热起来，又因关怀室人多，温度上升对助念可能会不利，我立刻订购了工业冰块。期间，我也亲自助念了两场，并按照师兄说的，希望妈妈不要留恋

尘世，跟着阿弥陀佛去西方极乐世界。同时，也让在外面等候的父亲和先生，心里也要念佛。

在我助念的时候，观察到母亲的皮肤越来越光洁了，心里非常惊叹。主法师兄用红外线体温仪测量和记录体温，然后每隔一小时根据不同情况，善巧地对母亲进行开示。离助念结束还有几小时的时候，主法师兄和我沟通，说我母亲的手指还有点紧，是不是还有什么没有放下？我想母亲是因没有买到称心的房子而遗憾，于是我上前开示：“极乐世界的宫殿楼阁应有尽有，非常美好，那才是你的家。你去了之后，才有能力回来帮助我们。”说完，母亲的手指果真放松了。助念的效果非常圆满，母亲现出殊胜的瑞相：肢体柔软，双腿可以双盘，皮肤光洁，面部安详，微微含笑，头顶温热……直到这一刻，我感到我之前所做的努力都没有白费，所有的付出都是值得的！同时，母亲的示现也是在渡我离苦得乐，跳出六道轮回。所以从另一方面讲，助念也有利于缓解丧亲之痛，因为家属欢喜地见证到自己的亲人去了更好的地方。

母亲是2019年4月30日去世的，而之后到来的5月12日，不仅是西方的母亲节，也是中国佛教的浴佛节（四月初八）。我应一位比丘尼法师的建议去山西榆次的大乘寺参加浴佛节法会，有幸听到如瑞法师在法会上的开示：“今天也是母亲节，我想起了我的姑姑，因为是姑姑引领我入的佛门。”这时，我能感觉到法师的声音有点哽咽，之后法师又说到：“我知道你们当中可能有些人的母亲已经不在，但佛菩萨是我们永远的妈妈！”那一刻，我的心更明亮了。是的，佛菩萨是我们永远的慈母——母亲，给予了色身；而佛陀，给予了法身。佛诞节和母亲节的碰撞似乎

在告诉我们，最好的报恩方式就是让一切如母有情踏上菩提之路，获得究竟的安乐！

今年是母亲往生一周年，谨以此文怀念她，并感恩所有护持过我母亲的师兄们！同时，也希望将助念的经验分享给更多的朋友受益。当然，每个家庭的情况不尽相同，具体情况需灵活变通，但终极目标都是一致的。我们不要因为害怕或怀疑不成功而不去做，应该以挚诚的发心和坚定的信念，越早做好准备越好！





上慈下舟老法师德像

剪纸 / 郭艳霞（山西太原）

亲近慈舟上人之因缘及其见闻

（中）

（接上期）

再说上人的超卓事迹。据我亲见亲闻，略说有六。

第一，上人与戒律。

上人持戒精严，非常人所能及！在泰宁天王寺讲《普门品》时，有一天，通意师作饭误时，将饭送至房间，上人见时钟已过十二时，竟不食！

又有一次，上人勉励学僧们必须严持净戒：“宁愿持戒死，不愿破戒生！”上人说：“这两句话，乃是在北平时所发的愿。当时曾生重病，肩背间烂一大洞！在外面治不好，乃入医院动手术。经过数日，医生见我过午不食，即劝说：‘此病甚重，又年长体弱，过午不食，实在营养不足，最好请吃一些晚饭。不然，则这种重病，恐不易痊愈！’”上人闻此语，亦深感谢医生之好意，但是自己随发大愿：“我今已是快到七十岁的人了，此病好与不好，皆听因缘。宁愿持戒死，不愿破戒生！”遂不接受医生的劝告，仍然遇午不食！只是坚定信愿，一心念佛，求生西方。然而，不久病即痊愈了。

又有一次，上人开示持戒的法要：“比丘若能持净戒，虽然现生不能了生死，亦不致堕落三途，何以故？以不破戒，无罪故；无罪，故不堕落，常生人天，继续修行。世尊如是说，我们应如是持。”

此是上人持戒之精严。

第二，上人与教义。

上人讲说教义，皆本于华严大经，理事圆融，空有不二。

我常听上人讲：“事即理之事，理即事之理；理外无事，事外无理；事是行布，理是圆融；行布不碍圆融，圆融不碍行布。渐修渐悟渐证，谓之‘行布’。即三贤十地差别等位，不碍圆融妙觉；故行布不碍圆融。圆修圆悟圆证，谓之‘圆融’。即法法圆融无碍，而亦不碍三贤十圣差别等位，故圆融不碍行布。圆融是行布之圆融，行布是圆融之行布，故曰‘理事无碍’。佛说空，即真空，真空不空；佛说有，即妙有，妙有非有，故曰‘空有不二’。真空即法身不变之理体，妙有即化身随缘之事用。从体起用，法身即化身，即理成事，即空而有。摄用归体，即事显理，即有而空，是故‘理事圆融，空有不二’”。

文 / 道宣法师（台湾高雄）

此是上人说教之玄妙。

第三，上人与净土。

虽说“八万四千法门，门门皆可入道”，但我们必须选择一种法门，一门深入，方得入道。法门有难有易，唯有净土法门，下手易而成功高。故上人选择净土一门，专念弥陀，求生极乐。朝暮二次，拜四十八愿，正表与弥陀因地，发四十八愿，庄严净土一样。

上人常说：“阿弥陀佛发四十八愿，已成就净土。吾等发四十八愿，当来亦成就净土，决定无疑。”

上人又说：“修持净土法门，必须深信、切愿，专心念佛。”

是乃上人具足信、愿、行三资粮，定与阿弥陀佛感应道交了。

说到上人修持之精勤，实在令人感佩！

上人七十二岁，因病身体虚弱，每次拜四十八愿，无力起立跪落！虽然无力起落，却始终无怠，跪在地上，仍然礼拜，实非常人所能及！

上人有一次，与大众开示净土的法要：“真为了生死者，必修净土法门！何以故？一者，弥陀慈悲愿力摄受；二者，行人信心愿力念佛，念至一心不乱，临终即得往生故。一旦住生，圆证三不退，登一生补处位。故曰修净土法门，了生死最易。倘若行者，舍弃净土，而曰‘我欲了生死，我欲度众生’，真是自欺欺人！自己现生既不能了生死，亦不能度他人现生了生死，非自欺欺人而何？故古时大德，通宗通教者，多劝人修净土。我自己真为了生死，亦欲令众生真为了生死，故将净土法门，自度度他。吾等当学古人，勿学时人。众生在生死海中，必仗佛力，乃得解脱。虽说门门皆可入道，法法皆可成佛，但须一门深入，而后有成。专修一门，即是总持一切法门。”

上人又说一譬喻：“喻如在码头边，有无数只船，每一船皆可运客到彼岸。但是必须专乘一船，乃到彼岸。法门亦复如是，法法皆可度众生出生死海，登涅槃岸。但是唯有弥陀愿船，最大最坚！故我以净土法门，自度度人。”

此是上人修持之专诚。

（未完待续）

心中的明灯

——拜读《菩提愿》有感

文 / 谭希贤（山东烟台）

在遥远的北方，
有一座庄严的道场。
那里有我的师父：
上如_下瑞大法师，
带领僧众修行，
持戒律，建法幢，
正法久住，为佛教增光！

中国尼众佛学院，
在文殊菩萨示现的五台山；
普寿寺有一尊菩萨，
释如瑞法师，
荷担着如来家业。
日夜兼程，风雪无阻，
作苦海中的灯塔，
为迷途的群生导航。

手捧《菩提愿》，
又见师父忙碌的身影；
面对师父法相，
我高高举起，再再顶礼！
感恩感恩，感恩师父，
开示众生醒觉的法语，
时时都在弟子心中闪亮！

师父的普贤德行，
感召无数的弟子，
心心向往……
祈愿三宝加被，
追随师父的脚步，
踏在直通极乐世界的菩提路，
坚定信念，为利有情早成佛！
南无阿弥陀佛！

图／赵继原（山西太原）
文／释隆文（普寿寺）



缘起

曾几度与《菩提愿》刊的编辑聊天，话题谈到师父上人，她邀学人说二十多年来亲近善知识的感受与真实事迹。当时，出于激动，我随口说：“啊呀，师父上人嘛，你让我说个三天三夜也说不完！”不知是她不解我意，还是我语言表达有问题，就这样阴差阳错，她在2019年的知事年终总结大会上竟然理解成我能“写”很多……

一字之差，“说”与“写”却天壤之别。说，是信口开河，随意自在，没有负担，没有压力，嘴巴一张就出来了，就这么简单；可是“写”就大相径庭了，白纸黑字，有文字摆在那里，就需要谨严，需要文笔，需要推敲，需要琢磨，需要修改……更关键的是，还存在别人的读后评论和

善意教诫……无形中，我就有了压力和负担。每每这个时候，我深感惭愧——恨自己年少时贪玩，对世俗的学问没太重视，而今口巧笔拙，辞不达意！但因欠了一笔文债，又不能不写，这个时候真真体会到“抠心挖肚”是什么感觉了。

正文

时间倒退到1997年的正月初九，那时的我，虽算不上什么孝子，但也勉励自己尽量做一个随父母心意的顺女。我的父母，是标准的农民出身，他们将五个孩子都供上大学，跳出了“农”门，确实不是一件容易的事！在偏远贫困的农村，父母省吃俭用，节衣缩食，东借西凑，南打北拼……其中的艰辛，只有父母大人心里最清楚。所以，对学人来说，真觉得父母之恩，重于泰山；父母之功，过于大海！

在1996年底的春节来临之际，在外的家人，无论成家立业的，还是外地工作的，乃至上学读书的，都赶回家里，准备和父母大人团团圆圆、欢欢喜喜过大年！可是好花不常开，就在大年初二，母亲郑重其事地说是要出一趟远门，送一位小庙剃度的师父返回五台山。母亲是一位虔

诚的佛教徒，真可谓是师父们的“铁粉”，但凡师父们的事情，啥时候都比家人的事重要，那可是说一不二。而我对于“五台山”，记忆在小说《杨家将》里有这么个名字，实际有多远，在什么方位，根本没有概念。但为了回家的亲人们能够与父母多呆些日子，自己就自告奋勇地替妈妈承担了这份没有概念的远行。那时候交通不发达，得三天多的行程，中间倒车、等车都记不清次数了，可以说是舟车劳顿、昏天暗地的陪着那位刚剃度的师父。终于，正月初八晚上八点钟来到普寿寺。至此，我的使命完成了，就等第二天天亮返程了。

第二天一早，送来的那位师父告诉我，她向师父销假时说带来一位小居士，师父告诉她上午有皈依，让问问我要不要皈依。说实话，母亲学佛，我从心里就很不赞同，但因老人家劳苦功高，不敢阻拦惹她不高兴，而此行纯属是学着尽孝心而已；至于学佛皈依，我肯定是抵触的。她看我不主动，就方便开导我说：“好不容易大老远来了，师父上人又那么上心，看在师父的份上去参加一下嘛！了解了解佛法，就会知道妈妈为什么那么虔诚。”出于对佛法的好奇和对妈妈信仰有

更多的了解，我就同意了。

上午九点，在客堂师父的带领下，我懵懵懂懂地来到当时的大殿（现戒学部讲堂），看到这么多年轻庄严的出家师父，心里的好奇无法形容。在一位年轻师父（后知是惟因师父）的教授下改变了以前要压岁钱的叩拜方式，学会了执香，做好迎请“和尚”的前方便。到此才知道加上自己，只有两个人皈依。

皈依法会正式开始时，我执香跟着引礼师父去迎请“和尚”。出了殿堂，在走廊拐角地方，“和尚”坐在那里。我猛抬头一看，是个“和尚”没错！可是“免礼”二字一出口，就觉得有点女性的神韵。因为家乡的习俗，说和尚，就是比丘；比丘尼，俗称尼姑。“和尚”入堂后，维那师父起腔唱《炉香赞》，自己一下子被天籁之音的梵呗感动地热泪盈眶……至于“和尚”怎么拈的香？怎么上的座？一概不知。直至有人提醒上香，我才回过神来。上香，长跪，在维那师的引导下两个人祈请和尚皈依。一声醒堂木，“和尚”再次开口，我不由自主地眼耳并用，生怕错过一句话、一个字。师父上人应该知道学人负基础、刚归零的学佛，所以开导讲了很多很多才正式皈依。师父上人赐我法

名叫“文月”，另外一位法名“殊缘”，并且还细心地给我俩诠释了法名的含义。

殊缘来自上海，记得师父上人说：“他今年44岁，生日也是四月初四，跟文殊菩萨圣诞一个日子，看他跟文殊菩萨的缘有多深啊，所以他的法名叫‘殊缘’”。

接着，师父说我：“不远万里来到了文殊菩萨的道场，并且在清凉净苑皈依，善根福报不亚于他，故叫‘文月’。月，取清凉之意……”

至此，我原先的抵触和皈依的底线不知道什么时候消融了，长跪一个小时竟然觉得只一刹那的功夫！直至“和尚”说道：“皈依完毕，念偈回向！”得起立了，可我觉得还没怎么听够，怎么就结束了呢？在师父们的唱诵声中，“和尚”下座、礼佛三拜。

维那师父招呼大众：“顶礼和尚三拜，恭送和尚回寮。”

然后，惟因师父对我说：“你现在是佛弟子了，要懂规矩，合掌恭送大众师父出堂。”

师父们穿袍搭衣分东西单出堂下楼，直接进观堂过斋。等师父们出完了，当然我就是最后一个了。

我从东单出来，才走到迎

请和尚的地方，往右一拐，看见师父上人就从屋里走出来在门口站着。这不就是刚才的和尚嘛！我毫不犹豫地就直接冲过去了。师父上人客气又热情地让我进屋，并示意我坐下。环顾四周，师父上人就坐在一张很简陋的办公桌前，身后有一个陈旧的木柜子，套间门口有一排整齐的木凳子，而我此时就坐在凳子上。

师父上人寒暄几句后，又开示许多佛法。虽然没有全记住，但印象最深的世间“八苦”，师父用浅显易懂的比方说明了爱别离苦，还问我：“你觉得苦不苦呀？”我不得点头称是，不敢多说一句话，生怕打断师父的开示。

最后，师父上人说：“你今天可是捡大便宜了！走，带你过堂去。”当时，我愣愣的眼神，师父一看就明白我没听懂，马上笑着说：“吃饭去。”

我这才明白“过堂”是什么意思，然后紧跟在师父身后，心里嘀咕着：“不就说话嘛，我还给您五十块钱呢！”可能大家看到这里觉得好笑，不就五十块嘛？可是在那个年代，我一个月的工资也就三四百块钱。本来带的也不多，来去还要花路费；虽然不能说是竭尽供养，但已经很是我的底线了，否则我就回不

了家了。

到斋堂，已是过二堂的时间了，这才觉得时间过得真快！至此，仍不知道师父上人竟然是位巾帼不让须眉的女中豪杰，还是觉得和尚有点女人的韵味。

斋毕，我陪送来的那位小师父与我聊天。

我说：“那个‘和尚’好像有点女人的味道。”

她一听，笑的前仰后合，说：“本来就是女的！”

我被惊呆了！后来想想：“原来师父上人就是带着大丈夫的外相和智慧为度尼众而来的，但又不失女性的细腻和慈悲。”像我这样刚强难调的众生在师父座下，就轻而易举地被调顺了。

接下来的日子，我天天跟着师父们上早晚殿，目的就是想去听听她们唱的偈颂梵呗，真是太好听了！特别是在早殿绕佛时，师父上人就跟在我的后面，那种带有磁性的佛号声深深地吸引着我，让我忘记了归期。

为纪念^{上通}下愿老法师的往生祭日，从正月十四至二十结念佛七，师父上人和上妙下音师父轮流讲开示，我日日沉浸在法喜当中……

直至佛七结束，我也没想

着回去。

在通讯信息并不发达的情况下，可急坏了我的父母，他们既写信，又发电报，不知从哪里找到了师父上人的座机号码拨通了电话。我被转告下午4点去客堂接母亲的电话，还收到了转交的信和电报，于是第二天就返回了。

实话说，师父上人所言，我并没有完全听懂，但恩师对佛法的认真、对青年人的殷切厚望，深深感动着我。当时自己的心，就好像尘封许久的暗室被打开了，接受着太阳的万道光芒，只觉得豁然开朗，温暖幸福！



奉事师长·第一篇

我的第一位世间师长



佛法浩瀚无边，应从哪里学起？除了“孝养父母”，尚应“奉事师长”。无论是学习世出世间法知识智慧，还是学做人、求佛道，都离不开师长的教导和成就。

说到此，我想起自己人生当中的第一位世间师长——麻老师。我三岁那年，因为父母工作无暇照顾我，就把我送到了农村姥姥家。姥姥、姥爷也很忙，那时没有幼儿园，他们索性把我送到村子里的学校。学校只有一位姓麻的男老师，一间大教室，一年级到四年级的学生同在一个教室上课。老师教其中一个年级的时候，其他年级的学生就做作业。也是从那时起，从麻老师开始我有了完整的记忆：麻老师个子高高的，因为进教室门都得低头。他留着大背头，想起来也就是三十左右的样子，拿现在话来说也是一个大帅哥。

我是班上年龄最小的学生，也是最不守规矩的学生，经常在地上随便跑。有时候钻到桌子底下，有时候跑到教室外，但麻老师总是微笑对我，大手拉着小手把我送到“特制”的座位上（小板凳），低声对我说：“孩子，好好坐一会儿。下课老师就带你出去玩！”因为老师的这句话，我就乖乖坐着，在七岁

以前学完了四个年级的课程。实际下了课，老师确实是领我去玩的，还给予我特权到他的房间喝水。他指着学校四面的山告诉我，这座叫银人山，那座叫鸡冠山……还告诉我，每座山都有一个美丽的神话传说，这些故事大多是说，善良的人最后都会有好的果报。有一次，麻老师教给我一首歌，让我给大家表演，歌词是：“戴花要戴大红花，骑马要骑千里马，唱歌要唱跃进歌，听话要听党的话。”至今，我对那首歌记忆犹新！在麻老师春雨润物般的培育下，我轻松愉快学到了知识，并且自然形成了开朗乐观、积极进取的性格。

麻老师用他的言传身教影响了我，我从小的愿望就是做一名老师，尤其要做一名“山村里的女教师。”在我心里，老师的言行就是学生的模板。我曾经受益于老师的关爱和培育，那么就有责任将这份爱心传递下去，用它去滋养那些需要温暖和光明的孩子。每每说到世间的师长，我总会不由自主地想起麻老师，那位影响着我一生的人，可谓：“老师言教铭记心，人生领航第一人。认真耐心拉小手，慈祥笑容化彩虹。”

文\上瑞院长
图\释传立(普寿寺)

风
声
雨
声
钟
铃
梵
呗
声
上
殿
出
坡
欢
喜
做
义
工

文／仁培居士（清泰园·广昭寺）

2018年4月，我来到美丽的清泰园。墙外是红尘世界，墙内是佛门净地。弯弯曲曲的青瓦墙把清泰园与广昭寺围成了一个园区。园内有松树、枣树、海棠树、柿子秋、杏树、山楂树，还有芍药、薰衣草等花卉，另辟几片空地，种植蔬菜，外加一个蔬菜大棚。广昭寺的大殿周围，21个由青石雕刻的莲花座上竖着大圆柱，支撑着大殿的主体架构。大殿的廊檐四周，用青石磨制的莲花柱以及一个一个莲花状的莲花台，一字排开，紧紧围绕着大殿的四周，像是佛子们团结一心聆听法音。楼台亭阁，晨钟暮鼓，突然一切安静下来……

最早，我很少接触出家人，不了解佛教的真正法理，直到10年前皈依三宝之后才开始学习佛法，跑到寺院里去拜佛。也因皈依之后认识了一位比丘尼师父，跟她来到了佛教圣地五台山普寿寺。当时上早殿时，钟鼓之声清澈悠远，是那么美妙悦耳。正值五台山气候温润之际，普寿寺笼罩在漫漫的云海里。从法堂一直到大雄宝殿两边的殿堂以及长廊，灯光辉煌，在夜空里更像是一座宫殿，忽显忽隐，当时我想：“这就是天宫吧！”师父们穿着木兰色的方袍，搭着褐色的袈裟，寂静肃穆，一排一排从两面长廊前往法堂去上早殿。那时大概是10月的清晨4点，厚重而清雅的钟鼓声，划破了夜空的寂静，穿透了整个时空，没有过去未来……早殿结束后，在观音殿跟师父诵念《八大人觉经》与《沙弥五德》，当时就记住了“辞亲割爱学平等”这一句。后来的10天，一直在法堂参加念佛法会；每天晚上

6时，如师父会在法堂给居士开示，耳朵里灌了一些法音。

因为这样的一个善缘，8年后我来到了清泰园，在清泰园做义工；正好广昭寺又开始修建，又到广昭寺，一边做义工，一边学习佛法。这里有很多师父，来来往来的总会教一些，加上听闻师父上人讲法，耳朵里佛法灌得多了，渐渐的明白了一些佛法的道理。园子里各种树木花果，静静地生长，还有些地方正在整修与建设中，每天跑来跑去，就像回到了家一样熟悉。尤其是老师父们和蔼可亲的笑容，让人倍感亲切。跟着上早晚课，还认识了大磬、引磬、铃、鼓、木鱼、报钟、铛子、钹子，它们的声音合在一起，清雅婉转，又像是回到了10年前的普寿寺，虽然上殿人数没有那么多，但是大众师父们清雅的梵唱，出自同一种音声。久久地跟着熏习，喜欢上了这轻松而清雅的唱腔。尤其是维那师父领唱的音声，悠悠悠远的落下时，等你想找那声音从哪里来时，突然又不见了。每天这样的跟着上殿，出坡，学习，这颗躁动的心有了许多的沉静，与过去的彷徨不安彻底作别。

在寺院生活的时间越久，久而久之，习惯了这里简单而寂静的生活。只感叹人生太短暂，在家没有好好孝养父母，学习佛法没有好好听善知识的教导，好在师父们端严慈悲，会用各种方式教导弟子，使我渐渐认识到自己的缺点。尤其是师父上人来到广昭寺，大家更是欢喜，师父上人每次都会给大家带来法语的滋润。也不知是天公做美还是偶然，师父上人到来时，天空总会下甘露雨，因为这里相对干燥一些，清凉的雨滴，让大地洗去了尘垢，也带给大家清凉的问候。风吹过时，悬挂于大殿四个角上的铃发出清脆的音声。五月的芍药花开的格外美，七月的八瓣梅也姹紫嫣红，花儿开了谢了。冬天干裂的风呼呼的吹，偶尔也会落下几场大雪，无不是在演说四季的变化，无不是在演绎生命的无常。铃声，风声，雨声，花声，热声，寒声……从来没有动摇过师父们求道的心，每天的生活简单而知足，诵经，拜忏，念佛，出坡……生活从来不会因外在的变化而变。合着风花雪月，从念佛堂传出一声一声“南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛……”从空中升起又落下，真想念的忘了这个“我”的存在。

我来的这两年间，清泰园往生了5位师父，1位居士。也有从别的地方来到清泰园往生的。那位老居士，大概78岁，她住在吉祥村2号楼，生前我从来没见过她，往生之后听别人讲，她一天要念10万佛号，不论是谁往生，都会排班轮流去助念。老居士往生的第3天早上我也去助念，刚好看见家人给她穿衣服，准备火化，我看见她面容跟活人一样安详，没有一丝痛苦，我当时就感受到了佛法的力量，世间人所谓的死了之后，身体是僵硬的，看到后是恐惧的。这里不论是师父还是居士往生，只有念佛声，没有悲伤，因为我们知道人有生、老、病、

死苦，我们舍了这一期的报生，得到解脱的安乐。只要我们对佛所说的法有信心，对善知识有信心，才能有幸在漫漫的长夜里了解生命的真理。只因为不认识自己的心，从来没有停止过各种幻想与妄想，把虚妄的当成真的。仰望星空，我站在大地上，是何等的微小。我至诚的叩请——佛慈父，我是谁？慈父，请您加被弟子：放下，自在，解脱！

孔子都说：善法一人传之十，十人百，百人千……更何况在佛法的大海里，在世间善法的基础上，超出世间的善法，不思善不思恶，修证于达到无我的境界，当然以我的认识也只能用文字解释到这里。世界上还有很多学佛的人，还有许多想学还没有机缘的人。我有幸还能听闻到这么殊胜的法，我也祝愿所有众生得到佛法的利益，善愿成就，直至究竟的解脱。

世界上只要有出家人，已是稀有难得；何况能讲解佛法乃至修证者，更是少之又少了！寂静的广昭寺，还有人在弘扬佛法，还有人在学习佛法，一切的苦与忍耐都是值得的，因为法赖僧弘，无量的光明注入我们的心间，使我们走上解脱的路途，从茫茫的苦海里脱离轮回之苦，使我们在修学佛法的道路上不会迷失方向。

愿您来到清泰园、广昭寺，听闻佛法，随心满愿，感恩三宝的无尽功德！

按语：本文摘自《长老尼偈》，该书是佛陀门下众弟子的诗歌合集，被收入南传巴利圣典的小部。其内容是佛陀在世时即开始结集的、佛教经典中公认成书年代最早的作品。这些偈颂的作者——长老尼，很多都是已经证得了脱生死的阿罗汉。她们所吟咏的偈颂，有外在的生活经验，也有内在的心灵体验；有对自然的描绘，也有对人生的感悟……这些偈颂表现了修行者寂静、深远的极高心境。

高龄长老尼苏摩纳所说偈

苏摩纳本是舍卫城拘萨罗国王的王妹。佛陀向国王说法时，她洗耳恭听，心生崇信，发愿出家。待到丈夫去世，她便将贵重袈裟供养给寺院的僧人。又听佛说法，得阿那汉果，向佛请求披剃。佛陀见她智慧已备，便向他说了这首偈颂，偈颂说完时苏摩纳得阿拉汉果。于是她心生欢喜，又将此偈重复了一遍：

“老尼¹身披粪扫衣，安眠自在何惬意；
贪欲一旦清除净，即入清凉无生地²。”

1. 苏摩纳出家时年事已高，德、智具备，受人尊崇，故称“老尼”。
2. 清凉无生地，即涅槃的境界。

昙摩长老尼所说偈

昙摩出生在沙瓦提城的一个高种姓家庭，适龄婚配。她向往佛教，请求出家，而丈夫不准。丈夫去世之后，才如愿以偿。一日，昙摩托钵回寺时，因身体虚弱，手脚颤抖，摔倒在地。连自己的手脚都不听自己使唤的现实，使她体悟到“诸行无常”等三法印的深义，心领神会，顿得阿拉汉果。其后，她以极其喜悦的心情说了这首偈颂：

“体衰拄杖托钵去，两腿颤抖倒于地；
观见身躯危如斯，心离烦恼远尘垢。”

注：邓殿臣（1940-1996）男，汉族，河北安平人，中共党员，教授。曾任北京外国语学院僧伽罗语教研室主任、亚非语系总支书记、中国南亚学会理事、中国亚非教学研究会理事、中国佛教文化研究所特邀研究员。曾先后三次到斯里兰卡工作、翻译6部南结大藏经佛典，并参与《大百科全书·外国文学卷》、《大百科全书·语言卷》、《南亚词典》、《东方文学史》、《东方文化词典》、《东方现代文学史》、《东方思想宝库》、《世界名著大词典》等大型工具书中关于斯里兰卡的编撰，代表作《南传佛教史简编》。



二十四禅示世间，善巧方便度迷者。
若能觉悟梦中人，不枉圣贤来一遭。

禅宗二祖慧可禅师，青年时为人豁达豪爽，博览群书，因不满足于儒道易数，四处访贤求道。听说有位天竺来的神僧达摩住在少林寺，便前往拜访。

慧可虽时时伺机参问，但达摩整天面壁禅坐，并不向其开示。慧可只好守候在洞外。深冬季节，一日，天降大雪，慧可仍然挺立在洞外风雪之中。

达摩祖师问道：“你因何事，久立不去？”

慧可眼里含着泪水说：“只求和尚为我开示无上妙法。”

达摩见多了那些谈玄猎奇、无志实修的知解之徒，对他淡淡地说：“如来无上妙道，非同世俗学问，需要具备难行能行、难忍能忍的毅力，以及坚持不懈、百折不回的恒心，方可学修。贪图小智，无德无义，谄曲轻慢

者，不能受持。”

此时，慧可毅然以刀自断左臂，并置于达摩祖师面前，以表求道之决心。

慧可坚定求法的举动终于得到了达摩祖师的认可，达摩祖师便问：“你来求什么呢？”

慧可回答：“我心不安，乞请师父为我安心。”

达摩说：“你把心拿来，我给你安。”

慧可思索半天……回答：“我找来找去，找不到我的心。”

达摩祖师答道：“我为你把心安好了。”

慧可当下大悟！

此后，慧可跟随达摩祖师，朝夕参学修行，长达九年。终于，得其心要，继承衣钵，成为禅宗二祖。

阿弥陀佛，大家好！又是一天相互学习鼓励的时候，今天选弘一大师的《改过实验谈》来说说。

《改过实验谈》是大师总结了自己五十年修行、反省、改过的实际经验，于一九三三年一月二十六日农历春节，力劝世人改过向善的一篇演讲。佛教里讲“法不孤起，仗缘而生”，当时正值旧历新年，大家忙着贴春联、着新衣，说着“恭贺新禧”等拜年祝福的话。见此，大师谆谆教导：“学佛人应该如何理解这个‘新’呢？应是改过自新。”在讲说之前，大师特别说明，若就谈玄说妙、修证次第来讲，当然是佛教典籍最为详尽；但对初学者来说，道德修养、为人处世、接人待物等也很重要。因此，在《改过实验谈》这篇讲稿中，大师多引用儒书作为学习佛法的辅助。

《改过实验谈》分“总论”和“别示”二门来阐述。总论，说明了改正过错的先后次第；别示，是分别说明改过的十条警训。在总论这一门中，弘一大师从“学”、“省”、“改”三个方面，说明改正过错的先后次第。

首先，要注重学习。大师提示：可以通过读书这一途径，来了解善恶的区别，以及改过迁善的方法。因此，我们要广泛地阅读。然而，佛教典籍有三藏十二部之多，儒家有四书五经等等，可以说是浩如烟海。该从何处下手呢？大师慈悲，推荐初学先读《格言联璧》。这本书也是弘一大师自儿时起，直到归信佛法后，一直都在翻阅学习的一本书。《格言联璧》的作者，是晚清时期的学者浙江山阴的金缨先生。老先生煞费苦心集录了古圣前贤的诸多嘉言名句，以格言警句的形式警策、启迪后人，知晓做人的道理，树立远大的人生志向，努力进取，成为对国家和社会有用的人。

弘一大师对于初学做了引导——先从做人学起。太虚大师也曾言“仰止唯佛陀，完成在人格”，这同样是在说明，要注重对人的道德教育。一个人若能归信三宝，持五戒行十善，最能培养自身的道德。故虚云老和尚说：“若百家之乡，十人持五戒，则十人淳谨；百人修十善，则百人和睦；传此风教，遍于宇内，则仁人百万。”由此可知，若天下人都能奉行五戒十善，善良仁义的人就会达到百万。“百万”是形容人数之多，如果人人持五戒修十善，何止百万啊！可谓：“为人道德是根本，欲学佛陀不可轻。日日熏习明道理，点点滴滴真实行。”

弘一律师在《改过实验谈》中，说明了改过的次第首在“学”。大师说：“须先多读佛书儒书，详知善恶之区别及改过迁善之法。”

又说，其次要“省”。“省，既已学矣，即须常常自己省察。所有一言一动，为善欤，为恶欤？若为恶者，即当痛改。除时时注意改过之外，又于每日临睡时，再将一日所行之事，详细思之。能每日写录日记，尤善。”

这是告诉我们，对于善的言行要保持继续，对于恶的言行要痛改前非。

除了每时每刻注意改正过错外，在每天入睡前，要将一天当中所做的事，回想思惟一下。最好能够每天写日记，在记录的过程中反省自己。人们常说：“实践出真知。”弘一大师把自己五十多年来的人生经验与大家分享，就是希望我们能从中找到行之有效的改过方法，并通过实践取得进步。

如何把“省”落实到生活中呢？大家熟悉的儒家代表人物曾子，在《论语·学而》篇中讲到：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”意思是说，我每天要多次反省自己：替别人做事有没有尽心竭力？和朋友交往有没有做到真诚守信？传授给别人的知识，有没有亲身实践过？曾子所说的这几件事，看似并非大事，但若能对自己严格要求，努力做到，德行和福报定会日益增长。

蕩益大师在《示养德》中也告诫我们：“十二时恒检点身口意业，善多耶？恶多耶？无记多耶……如此惭愧觉悟修省，自然习气渐消，智光渐露，祖意佛意显於一念，清净心中矣。”

由此可知，一个学佛人要时常检点自己的身口意业：是善多呢，



恶多呢，还是无记多呢？像这样每天都生惭愧心，觉悟修行、反省自己，那么自然而然习气会逐渐去除，智慧会一点一点显露。祖师的心意和佛的心意，便会自然显现在我们这一念清净心中。也就是我们的心和佛的心，感应道交。

修行，从凡夫发心一直到成佛，不管根性利钝，都要有一个过程。而这个过程，一定是从反省开始修的。所以，当我们明白了佛法的道理，就要时时提醒自己，从最常见的、自己最做不到的事情开始做起。“滴水成河，粒米成箩。”让我们每天进步一点点，相信一切成就不会远！可谓：

“学以致用常反省，
烦恼渐消智慧增。
人生短暂须努力，
珍惜光阴常精进。”

让我们一起称念：南无阿弥陀佛！（十句）万善同归西方极乐世界，南无阿弥陀佛！愿大家开心自在、吉祥如意！

注：

1. 三归：归依佛，归依法，归依僧。
2. 五戒：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不饮酒。
3. 十善：不杀生，不偷盗，不邪淫，不妄语，不恶口，不两舌，不绮语，不贪，不嗔，不愚痴。

图 \ 释妙殊 (普寿寺)
文 \ 【唐】怀信法师

隐圆是江北的僧人，他在天宁寺参学的时候，某年六月，突然死亡。其母在泰州，等把尸体运回家时，皮肤都已经黏在草席上了。将要入殓之时，隐圆却醒了过来，细述前生之事：

前世，隐圆曾是某县的县令，自己盗用了公款，却嫁祸于管库银的库吏。不仅如此，他还设计杀害库吏，以便灭口。库吏死了之后，痛恨至极！于是，就到阎王爷那儿去告状，因此，把隐圆的魂摄到阴间来理论。阎王爷就劝库吏说：“他（隐圆）都已经出家做和尚了，你决意要报复的话，不如叫他用法力超荐你，岂不是更好？”隐圆就顺着冥君的旨意，发愿三年，每天白天礼《千佛忏》，晚上放蒙山，以超度库吏，解除夙世之恨。库吏听后点头答应，于是隐圆得以回生人间。

回阳间之前，隐圆请求一位冥使带他游历地府。他们来到一个大厅堂，匾额上写着“补经堂”三字，里面有几百位僧人及道士。他们趁着亮光在诵经，然而不一会儿，厅堂就暗了。隐圆问：“这是什么地方？”冥使说：“这些人在阳间时，是包揽施主诵经做功德的僧人和道士。不过，他们拿了施主的钱财之后，却未如约诵经，因此，在这儿补诵。”隐圆又问：“为什么这里一下子又暗了呢？”冥使回答说：“这是他们业力深厚，所以不让他们一下子就补诵完，须要间隔很久，才有须臾的微光出现。而微光乍现，马上又收，要让他们长久待在黑暗的牢狱之中。”

隐圆回到人间，三年之内，把欠债还清之后，又到灵隐寺来参学。

摘自《释门自镜录》卷下

图 \ 释妙殊 (普寿寺)
文 \ 月明天心

声音，也代表喉轮。健康的人，声音就好，福报就大。

古来大德，说话时都是声如洪钟，梦参老和尚百岁讲话时中气十足，这就是福报！以前听山僧讲到高旻寺的德林老和尚，在很大的讲堂，说话不用话筒，但是全体都听得到，这也可以看一个人修行的功夫。

福报增长，色身亦变

声音，也代表喉轮，喉轮健康的人，声音就好，福报就大！这个色身，也是法身，也是报应之身。色身可以看一个人健康、福报、业力、命数等等。如果福报增长，色身也会起变化，你相信吗？现在很多人去整容，把下巴弄得尖尖的，好像很好看，实际很糟糕！下额，预示着一个人老年的粮仓，下巴太尖了，晚年就不好。而且通过整容这个外力来改变色身，本来就是违背自然规律的。

在中医上讲，声音沙哑还是洪亮，是由五脏来决定的。五脏的心、肝、脾、肺、肾，对应发出五音，即宫、商、角、徵、羽。而五脏如何，恰恰是由业力和福报决定的。很多法师的声音，都很好听，像天籁之音，这是修来的。一个人如果声音沙哑，到了六十岁，一定会贫穷、孤独。我见过一个人声音沙哑，果然六十岁就往生了。

诵经念佛，声音变好

佛说法，大家都喜欢听，连鸟兽都喜欢听。一个人的声音要好，要洪亮，那要怎么做？只有通过修行，改变业力，修福修慧。多多诵经念佛，好好说话等，声音就会慢慢变好。

从声音中，不仅可以听出一个人的平和优雅，而且也可以体现两个人的关系和链接。我平时比较注重音响效果，好的音箱，就像我在你们耳边讲话一样，不失真音。有好的音响，你听得清楚，我讲得也省力；如果音响音质差，就会把我们之间距离拉大。有时，提高嗓音实际上就是弥补心灵的距离。比如两个人争吵，不知不觉会提高音量，提高声音的目的是为了能与对方交流，这也恰恰表示彼此心的距离已经很远，只有靠“喊”，对方才听得到。

平时念佛，试着把耳朵捂起来，听着自己的声音，这一句佛号要念得阴阳顿挫；同时观心，把整个生命融化在诵念的这句佛号中。



在《大宝积经》中第九十七卷，有一段经文，是叙述妙慧童女的故事。妙慧童女，家住在摩揭陀国的王舍城中，父亲是有名的长者，年龄才八岁的时候，耆闍崛山的讲经法会，她就常常在座。年轻的小姑娘，面貌生得秀丽无比，行动举止也端庄温和，佛陀座下的弟子，无论是盛德的长老，或是年轻的比丘，没有一个不赞叹她。尤其是比丘尼的女众僧团，对于妙慧童女，更是随喜不已。

大家喜欢妙慧童女，虽然她年幼聪明，但想不到在一次佛陀说法的法会中，她竟然以菩萨的心境和口吻，向佛陀问长道短，使在会的大众，个个都惊奇不止！有一次，当佛陀升座说法时，妙慧童女不慌不忙，从从容容地先走到佛前，顶礼三拜，右绕三匝，然后就长跪合掌，对佛陀说道：“伟大无比的佛陀！您是世间上的明灯，可以照开众生心地的黑暗。弟子对于菩萨所作所行，现在尚未完全了知，恳求佛陀您为我解答！”

佛陀一看，原来是妙慧童女，佛陀知道她的来历，想到今天大菩萨和罗汉有妙法可听，便告诉妙慧童女道：“善哉善哉，你今日发大愿心来请问佛法，现在就随意问吧！”

妙慧童女听到佛陀让她发问，心中欢喜感激，一口气提出十个大问题请求佛陀开示：“尊敬的佛陀！我有十个问题，敬恳一一解答！”

“请问佛陀：用什么方法才能获得端正的身体？”

“请问佛陀：如何获得大富的尊贵之身？”

“请问佛陀：怎样才能使眷属免除不和以及多病死亡呢？”

“请问佛陀：有什么办法能够不受父母所生的这无常不净的血肉之身，而很快地见到自己受用变化之身、和您佛陀一样坐在大宝莲华之上？”

“请问佛陀：怎样才能证得自在神通，可以随意游行无量国土礼敬诸

佛？”

“请问佛陀：如何才能没有怨仇对头？”

“请问佛陀：我们所说的话，如何才能叫人家一听就信受呢？”

“请问佛陀：我们宣扬佛法，照佛法修持，怎样才能免除障碍呢？”

“请问佛陀：心里的烦恼魔障，如何降伏呢？”

“请问佛陀：当这一期生命终了，怎样才能得见诸佛听闻清净之法，而不受一切苦恼？”

佛陀听后，很嘉许妙慧童女的问题。佛陀对妙慧童女的每一个问题，都提示了四个方法：

“第一，想要得到端正的身体，要做到：一、对恶友不起嗔心；二、安住于大慈悲；三、欢喜修学正法；四、造佛形像。”

“第二，想要得到富贵，要做到：一、应时布施；二、不起轻慢的心；三、以欢喜的心供养；四、不希求果报。”

“第三，眷属免除多病和死亡的方法：一、不说离间的语言；二、度脱邪见众人于正信；三、护持正法；四、教导有情成就佛果菩提。”

“第四，如何不受父母肉身而得佛应身：一、如来塔庙供奉华果；二、不妄自损害他人；三、铸造佛像；四、对佛菩萨深生净信。”

“第五，获得神通的妙法：一、见他修善不为障碍；二、他说法时未尝留碍；三、燃灯供养如来；四、于诸禅定常勤修习。”

“第六，这样做没有怨家仇敌：一、以无谄心亲近善友；二、于他胜法无嫉妒心；三、他获名誉心常欢喜；四、于菩萨行无轻毁心。”

“第七，这样说话令人起信：一、言行一致；二、于善友处不覆诸恶；三、闻法不求过失；四、于说法者不生恶心。”

“第八，这样宣扬佛法可以离诸障碍：一、持三律仪戒；二、闻甚深经不生毁谤；三、见初发心者生一切智心；四、对诸有情大慈平等。”

“第九，这样降伏烦恼魔障：一、了知法性平等；二、常行精进；三、常勤念佛；四、一切善根皆悉回向。”

“第十，这样做临命终时诸佛现前：一、满他所求；二、于诸善法深生信解；三、于诸菩萨施庄严具；四、于三宝所勤修供养。”

佛陀对妙慧童女的十大问题，提出了四十种修行的方法之后，妙慧童女欢喜踊跃，发愿奉行：“四十行中，若有一行不修，则违佛教，那就是欺诳如来了！”

妙慧童女的愿心很大，座中的目犍连尊者就以怀疑的口吻问道：“妙慧童女！你知道菩萨的修行，难行能行，难忍能忍，你今发此殊胜大愿，真的能做到吗？”

妙慧童女安详答道：“尊者！假若我的弘愿真实不虚，能够做到诸行圆满，那么我愿此三千大千世界六种震动，天雨妙华，天鼓自鸣，

请尊者印证吧！”

妙慧童女刚刚说完，真的三千大千世界六种震动，天空华雨缤纷，鼓乐和鸣，并且在座大众的身体全都变成了金色！

文殊菩萨见此神异，也感觉不可思议，便问了妙慧童女很多法性的问题，妙慧童女都一一准确作答。

佛陀在问答结束时说道：“文殊菩萨！妙慧童女已于过去发菩提心。文殊菩萨！难道你记不起了吗？她曾做过你的老师，令你住于无生法忍！”

文殊菩萨经佛陀这么一说，恍然大悟，即刻很欢喜地从座位上起来，对妙慧童女顶礼说道：

“大德！我于往昔无量劫前，已曾供养，想不到今日仍然亲近！”

年少的妙慧童女，堪受大智文殊菩萨的顶礼，可见她来历不凡！从妙慧童女的故事来看，对初学者，不可轻慢。尽管她现在年少，哪能知道她宿世的善因善行？轻视他人，是学佛大忌！





佛教产生于古代印度，但传入中国后，经过长期演化，佛教同中国儒家文化和道家文化融合发展，最终形成了具有中国特色的佛教文化，给中国人的宗教信仰、哲学观念、文学艺术、礼仪习俗等留下了深刻影响。中国唐代玄奘西行取经，历尽磨难，体现的是中国人学习域外文化的坚韧精神。根据他的故事演绎的神话小说《西游记》，我想大家都知道。中国人根据中华文化发展了佛教思想，形成了独特的佛教理论，而且使佛教从中国传播到了日本、韩国、东南亚等地。

两千多年来，佛教、伊斯兰教、基督教等先后传入中国，中国音乐、绘画、文学等也不断吸纳外来文明的优长。中国传统画法同西方油画融合创新，形成了独具魅力的中国写意油画，徐悲鸿等大师的作品受到广泛赞赏。中国的造纸术、火药、印刷术、指南针四大发明带动了世界变革，推动了欧洲文艺复兴。中国哲学、文学、医药、丝绸、瓷器、茶叶等传入西方，渗入西方民众日常生活之中。《马可·波罗游记》令无数人对中国心向往之。

大家都知道，中国有秦俑，人们称之为“地下的军团”。法国总统希拉克参观之后说：“不看金字塔，不算真正到过埃及。不看秦俑，不算真正到过中国。”1987年，这一尘封了两千多年的中华文化珍品被列入世界文化遗产。中国还有大量文明成果被教科文组织列入世界文化遗产、世界非物质文化遗产、世界记忆遗产名录。这里，我要对教科文组织为保存和传播中华文明作出的贡献，表示衷心的感谢！

女士们、先生们、朋友们！当今世界，人类生活在不同文化、种族、肤色、宗教和不同社会制度所组成的世界里，各国人民形成了你中有我、我中有你的命运共同体。中国人早就懂得了“和而不同”的道理。生活在2500年前的中国史学家左丘明在《左传》中记录了齐国上大夫晏子关于“和”的一段话：“和如羹焉，水、火、醯、醢、盐、梅，以烹鱼肉。”“声亦如味，一气，二体，三类，四物，五声，六律，七音，八风，九歌，以相成也。”“若以水济水，谁能食之？若琴瑟之专壹，谁能听之？”世界上有二百多个国家和地区，两千五百多个民族和多种宗教。如果只有一种生活方式，只有一种语言，只有一种音乐，只有一种服饰，那是不可想象的。雨果说，世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。对待不同文明，我们需要比天空更宽阔的胸怀。文明如水，润物无声。我们应该推动不同文明相互尊重、和谐共处，让文明交流互鉴成为增进各国人民友谊的桥梁、推动人类社会进步的动力、维护世界和平的纽带。我们应该从不同文明中寻求智慧、汲取营养，为人们提供精神支撑和心灵慰藉，携手解决人类共同面临的各种挑战。

1987年，在中国陕西的法门寺，地宫中出土了20件美轮美奂的琉璃器，这是唐代传入中国的东罗马和伊斯兰的琉璃器。我在欣赏这些域外文物时，一直在思考一个问题，就是对待不同文明，不能只满足于欣赏它们产生的精美物件，更应该去领略其中包含的人文精神；不能只满足于领略它们对以往人们生活的艺术表现，更应该让其中蕴藏的精神鲜活起来。

女士们、先生们、朋友们！拿破仑曾经说过，世上有两种力量：利剑和思想；从长而论，利剑总是败在思想手下。我们要积极发展教育事业，通过普及教育，启迪心智，传承知识，陶冶情操，使人们在持续的格物致知中更好认识各种文明的价值，让教育为文明传承和创造服务。我们要大力发展科技事业，通过科技进步和创新，认识自我，认识世界，改造社会，使人们在持续的天工开物中更好掌握科技知识和技能，让科技为人类造福。我们要大力推动文化事业发展，通过文化交流，沟通心灵，开阔眼界，增进共识，让人们在持续的以文化人中提升素养，让文化为人类进步助力。

女士们、先生们、朋友们！中国人民正在为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。实现中华民族伟大复兴的中国梦，就是要实现国家富强、民族振兴、人民幸福，既深深体现了今天中国人的理想，也深深反映了中国人自古以来不懈追求进步的光荣传统。实现中国梦，是物质文明和精神文明均衡发展、相互促进的结果。没有文明的继承

和发展，没有文化的弘扬和繁荣，就没有中国梦的实现。中华民族的先人们早就向往人们的物质生活充实无忧、道德境界充分升华的大同世界。中华文明历来把人的精神生活纳入人生和社会理想之中。所以，实现中国梦，是物质文明和精神文明比翼双飞的发展过程。随着中国经济社会不断发展，中华文明也必将顺应时代发展焕发出更加蓬勃的生命力。每一种文明都延续着一个国家和民族的精神血脉，既需要薪火相传、代代守护，更需要与时俱进、勇于创新。中国人民在实现中国梦的进程中，将按照时代的新进步，推动中华文明创造性转化和创新性发展，激活其生命力，把跨越时空、超越国度、富有永恒魅力、具有当代价值的文化精神弘扬起来，让收藏在博物馆里的文物、陈列在广阔大地上的遗产、书写在古籍里的文字都活起来，让中华文明同世界各国人民创造的丰富多彩的文明一道，为人类提供正确的精神指引和强大的精神动力。

女士们、先生们、朋友们！“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”明年是教科文组织成立70周年，我相信，在博科娃总干事领导下，教科文组织一定能为推动人类文明交流互鉴、促进世界和平谱写新的篇章。

摘自：CCTV-4 中文国际频道

文\上如下瑞院长
图\释忠导(普寿寺)



《四分律》中记载着一则佛陀看望病人的故事。大意是：有一次，佛没有与大众僧一起出去应供，而是留在寺院一一巡视比丘们所住的房间。

这时，佛见到一位生重病的比丘，躺在大小便中，就上前问病人：“你病重成这样子不能自理，有人照顾护理你吗？”病比丘回答：“没有。”佛又问：“为什么没有来照顾你呢？”病比丘说：“我没有生病的时候，从来不看患病的道友，所以现在也没有人来照顾我。”佛对病比丘说：“你不护理病人，让自己失去利益。大家共住在一起，应该互相照顾帮助啊！”说着，佛陀将病比丘扶起来，为他擦去身上的不净物，然后清洗身体。洗净之后，又为病僧清洗衣服，整理床铺，打扫住处。全部收拾洁净后，佛陀又安顿病比丘躺下来，为他覆好身体，方才离去。佛以此因缘集比丘僧，详细告诉大众所见病比丘一事，并制

戒：自今已去，应该照顾病比丘，不应该不照顾。佛说：“若有要供养我的人，当供养病人。”

近段时日，新型冠状病毒肺炎疫情牵动着亿万人的心，众多媒体连续报道，党和国家为疫情灾区送去温暖与关怀；一批批白衣天使逆向而行，不顾自身安危，奋力与病毒搏斗，救护大众生命的安全；各行各业人士慷慨解囊，各尽其能，用实际行动，为抗击疫情源源不断地输送“能量”；一车车救援物资承载着全国乃至全世界人民的真挚爱心，从四面八方运到疫情现场……也许他们没听过佛陀救度众生的故事，但他们却真真切切地在做着佛菩萨所做的事。佛菩萨在人间，就在每一位患者的身边！

如果我是一名医护人员，坚决请战，上疫情前线，如果我是一名建筑工人，坚决请战参建“小汤山”，如果我是……不论我是什么，皆会坚决请战，听从祖国的召唤！但此时的我，有其心而无其能，钦佩赞叹奔赴疫情前线一切人，我是一名出家人，跪在佛前诵经拜忏，雨泪翘勤……愿代一切众生至诚忏悔：忏悔有意无意所作的一切罪过；愿代一切众生至诚祈愿：慈风普振，摧重障山，信心坚定，众志成城！愿令一切时处之疫情速灭，愿一切病患者早得痊愈！愿一切众生无诸病苦，愿一切众生皆得安乐！

正月的五台山，春寒料峭，满山的“玉树银花”静静地等待着微暖的春风。与静谧的清凉山相应，寺院内亦是寂然无声。到处都听不到说话声、脚步声，只能感觉到自己细微的呼吸声，以及从心里发出的诵经声、念佛声……自从政府发布全民防控疫情、尽量少出门的决定，合寺大众就“闭关”自修了。我在七天中诵了七十部《行愿品》，念了十八万佛号，还拜了《大悲忏》等。原以为自己已经很用功了，但当看到大众功课统计表时，心中生起惭愧。很多师父的功课都比我做得多，连一位平常很爱瞌睡、需别人督促才做功课的年轻师父，七天里竟然诵了225遍《行愿品》。她在附注中留言：战胜疫情，诵经助战！我明白了：是爱心驱走了她的瞌睡；是悲心助她成熟懂事了。

近日媒体时而报道一些冷笑话，揶揄那些在家呆不住的人。之所以呆不住，是心不安了，需要练习安心之法。明代文人吴与弼在《草庐日录》中云：“澹为秋水贫中味，和若春风静后功。”后人改为：“淡如秋水闲中味，和似春风静后功。”意即：内心的淡泊像秋天的流水这般从容，静下来的心情如同春风那样平和。想想抗“疫”前线救死扶伤的医护人员，看看战“疫”后方筹集救援物资的仁人志士，我们悠闲安居家中，练练毛笔字，做做室内操，陪父母聊聊天，伴孩

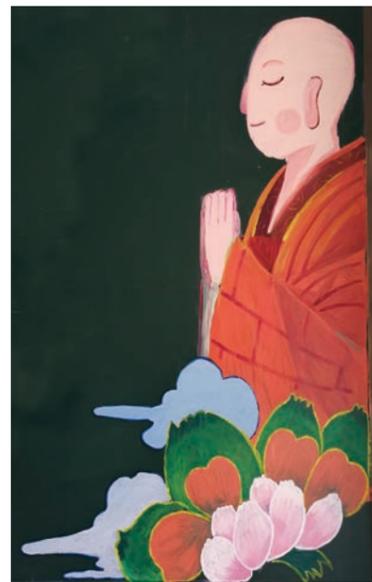
子读书……体验“万事放下即得闲，心闲才是真正闲”的境界，是何等庆幸！师父们为什么能安住在静中？因为师父们心里装着国家、念着众生。通过默默地加功用行——诵经、持咒、念佛、拜佛、禅修等，为武汉、为中国、为世界祈愿吉祥、健康、平安！一个人欲有所成就，须先立志向。有了志向才有奋斗的目标，因此，立志是非常重要的。立志，也可称为发心、发愿。《劝发菩提心文》中云：“尝闻入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先。愿立则众生可度，心发则佛道堪成。”由此可见，有发心的因，才能成就果地的佛。有愿度众生，才愿意去学度众生的本领。

讲一个周恩来总理从小立志的故事。周总理十二岁那年离开家乡，来到了东北。当时的东北，是帝国主义列强在中国争夺的焦点。他在沈阳下了车，前来接他的伯父指着一片繁华热闹的地方，对他说：“没事可不要到那个地方去玩！”他不解地问：“为什么？”他的伯父回答：“那是外国租界地，惹出麻烦来可就糟了，没处去说理！”周总理打破砂锅问到底：“那又是为什么呢？”他的伯父回答：“为什么？中华不振啊！”后来，同学们常常看到周总理一个人在沉思，谁也不清楚他究竟在想什么。直到在一次修身课上，听了他的发言，才解开了这个谜。那天修身课上，校长问同学们为什么而读书。有

的说：“为做官而读书。”有的说：“为挣钱而读书。”也有的说：“为吃饭而读书。”同学们各自说着自己的志向……周总理一直静静地坐在那里，没有抢着发言。校长注意到了，打手势让大家静下来，点名让他回答。他站了起来，清晰而坚定地回答：“为中华之崛起而读书！”小小年纪，有此气吞山河之志向，怎能不让人佩服！可谓过人之处，必有过人之志呀！

我们知道了立志、发心以及发愿的重要，希望大家读书明理，都能够树立起高远的志向，发起广大的菩提心。以德行为本开阔眼界，以利生为要拓宽心量，不忘初心，砥砺前行！正所谓：

“读书立志弘愿深，
求得佛智利群生，
千苦万难不退心，
广结善缘福慧增。”



四众同心大悲忏

文 / 释照悻 (普寿寺)
图 / 释忠导 (普寿寺)



九州大地瘟疫肆，水深火热噩梦里，
万人空巷雁飞去，门窗紧闭屏呼息。

红旗举，国歌起，党和政府送物资。
火雷神山拔地起，白衣菩萨显威力。

两目茫茫望虚空，何出此果问苍穹，
观音妙智悲心语，众生共业苦招感。

劝君莫打枝头鸟，子在巢中盼母归，
劝君莫宰家中牛，小牛跪泣唤母回。

闭目垂泪，吾愿独担众生罪；
粉身碎骨，肝胆寸断心无畏！

四众同心大悲忏，
芸芸众生皆行善，
人人皆作观世音，
慈悲喜舍满人间！

拿什么来供养您呢，我的师父

文 / 晓野居士 (大乘寺)
图 / 老树 (北京)

师父，感谢您这么多天来，和我们在一起，给我们讲课，又带着我们一起念佛。最爱听您讲完课吼出来的一嗓子，气壮如狮子：“一句弥陀念起来！”您带着我们一堂一堂地跑五会念佛——是一心要带着我们，带着我们离开这个苦难的娑婆世间！

师父，真苦，这个世间真是苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得。师父，我已尝尽生的艰辛，奔波里年华忽然间已逝去，时间侵蚀中病痛这么清晰！我曾拚尽力气去爱、去恨，在虚妄里消耗时间，用一场生命到头来完成一个虚无。要用多少伤痛才能明白，一切向外的追逐都会烟消云散。

师父，队伍里好多次离您好近，近的探手就能握住您的手。那一刻，好幸福！师父，让我们跟着您去向那个美好的、再也没有痛苦的地方——原来我们是有这样一个家可回的。

师父，今夜起了供养您的念头，想供养您一件您私人用得着的东西。可是拿什么供养您呢？您除了出家人的衣钵，食物都不肯吃过好的，多余的物品完全不用。您把什么都奉献出来了，我竟想不出来拿什么来供养您。一个没有了个人、把一生给了天下众生的人，生活是如此简单，生命是如此富有！我们都是您的孩子，我们都渴望是您的孩子。师兄说：“就带一颗心好了。”师父，就让我用一颗虔诚恭敬的心供养您吧，这虚无而又实在的心，请您接受！



弘一大师在《改过实验谈》中殷殷劝诫后学，要广泛地阅读，但不要读佛教经典，还要涉猎儒家典籍。而佛教典籍有三藏十二部之多，儒家有四书、五经……可以说是浩如烟海。大师慈悲，推荐初学先读《格言联璧》。这本书也是弘一大师自儿时起直到归信佛法后，一直在翻阅、学习的一本书。

《格言联璧》的作者，是晚清时期学者浙江山阴的金缨先生。老先生煞费苦心地集录了古圣先贤的诸多语句，以格言警句的形式警策启迪后人，要懂得做人的道理，树立远大的人生志向，努力进取，做一个对国家和社会有用的人。全书条理清晰，分为学问、存养、持躬、养生、敦品、处事、接物、齐家、从政、惠吉、悖凶十一类，按儒家《大学》，以诚意、正心、格物、致知、修身、齐家、治国、平天下等内容为框架，收集相关的至理格言。从个人、家庭到社会、国家，内容丰富，无所不备。每一条格言虽然简短，但内涵丰富，广博精微。若能揣摩研读，细心体会，相信必能受益。

一、学问类

我们通常理解“学问”为爱学习、有知识文化，而在中国古老的文化典籍《易经》中讲：“学以聚之，问以辩之。”意思是说，通过学习来积累知识，又要经过讨论来明辩是非，就是做学问应该勤学好问。在《格言联璧》这部书里，赋予了学问更为丰富的内容，不但关系到一个人的才学，更关乎做人的道德品行、心胸气度等诸多方面，这些都是不可不知的。在学问类第一条格言里，就将读书和人品紧密联系起来：

“古今来许多世家，无非积德；
天地间第一人品，还是读书。”

古往今来，门第显赫的家族，无不因积德而造就；天地之间第一等好人品，还是由读书培养。读书即使不能功成名就，也可以使人品行高洁。

修养自身的德行，而不希求回报，自然心态平和，连夜里做梦都非常安稳。《佛说八大人觉经》言：

“第五觉悟，愚痴生死。
菩萨常念，广学多闻，
增长智慧，成就辩才，
教化一切，悉以大乐。”

这是告诉我们，愚痴令众生生死流转，作为一名上求佛道、下化众生的菩萨，就要广学多闻、增长智慧、成就辩才。因此发心的菩萨

离不开读书，须通过闻、思、修，达到自利利他、共成佛道，得到究竟的无上安乐。可谓：

“读书明理德为先，高洁人品福慧全。
日日读得大觉书，大千世界智眼看。”

在《格言联璧》中讲到：“士虽有学，而行为本。”意思是文人学士，即使学富五车，依然要以躬身实践为根本。

又言：“何谓至行？曰庸行；何谓大人？曰小心；何以上达？曰下学；何以远到？曰近思。”意思是说：什么是卓越的品行？即日常的行事；什么是德高之人？是小心谨慎的人；怎样才能明了德义努力去做？惟有虚心学习；如何才能实现远大的抱负？只有对当前的问题深思熟虑。

又言：“古之学者，得一善言，附于其身；今之学者，得一善言，务以悦人。”意思是古时候的学者得到一句善言，就会放在自己身上去实践；而现在的学者得到一句善言，就必定想取悦别人。

又言：“不体认，便如电光照物，一毫把捉不得；不躬行，便如水行得车、陆行得舟，一毫受用不得。”这是指读书不体验认识，就好像闪电照物，一点都抓不到；读书不能身体力行，就像水上行车、陆上行舟一样，一点用处都没有。

从以上几则格言不难看出：我们读书做学问，一定要落实在现实生活中，不能只是口头活计，或是作为谈资，或是用来检点他人。书本上的知识要用于自己身上，要用于生活实践当中，俗话说：“实践出真知。”

讲一个故事。古印度常有出海寻宝之事。当时有一位长者的儿子，



想参与商队入海去寻宝，就告诉众商人：“我非常熟悉航行驭船的技巧。假如进入海水回流汹涌、漩涡急劲、激浪冲刷不断之处，就如是要注意这般掌控桨、收帆，稳住船身笔直前进，绝对安全，没有问题！”他敏捷流利的陈述令众人深信不疑，于是顺利加入了商队。在一望无际的汪洋中，船缓缓行进。此时，原本体格强健、经验丰富的船长，突然暴毙身亡，在群龙无首的情况下，长者的儿子被众人推举而出，代替船长的职务。这个时候，商船正驶入暗流漩涡的险处，长者子就大声将控制船身的方法背诵一遍，既不知如何亲手操作，也不懂如何调配人手。船身在几阵猛烈的颠簸晃动之后，便轰然翻覆，沉入大海的深渊，整船人全部罹难，无一幸免。这个故事告诉我们，读书明理知道了怎样做，但能不能做到，还需要理论联系实际！《普贤行愿品》中有首偈：“若人于此普贤愿，读诵受持及演说，果报唯佛能证知，决定获证菩提道。”

读诵是需要的，但不能离开受持的实际应用。因此我常说：“发心读完大觉书，立愿行尽佛子事。”在实际生活当中，让我们能够学以致用，用智慧来指导我们的实际行动吧！可谓：

“学贵实行智慧人，
不负读书苦用心。
切忌虚夸多张扬，
脚踏实地常精进。”

中医真正的养生，是去感受自己

图／释忠尊（普寿寺）
文／李辛

健康就是“平常”，还有“中和”。整个天地间的万事万物，就像是一个巨大的交响乐，跟天地这个大的交响乐一起走，走得平常中和，这是健康的标准。生病了，其实就是给老天踢出去了。所以，病在古代叫做“失常”，病因叫“失节”，或者“失势”。

那什么叫健康呢？健康就是“常”。健康不是说你面色红润、精神饱满什么的，也不是肌力多少，心跳多少……“常”是什么？与自己、与社会、与这个大千世界，处在相对和谐的关系中，能跟着自然的节奏，这是最重要的一点。天气热，别人都出汗，你也能出出汗；别人走两个小时不累，你也能走得动。但如果别人都怕冷，你还觉得热；别人都困了，你半夜三点还睡不着觉，其实已经开始跟不上了。如果你觉得自己是健康的，这已经病得不轻了。中医眼中的病有几个阶段：

第一个阶段是“神”病。神散，神不定，注意力不集中，这是一种；敏感，容易被外界引动，动心、动情、动欲，自控力差，这是第二种。平常生活中，睡不好，易惊醒，怕吵，怕黑，怕鬼，这是神弱。神病严重了，形神分离，心口不一，

表里冲突，你跟自己不在一起了，言不由衷，甚至喜怒哀乐发不出来，或者发之太过。比如说，现在很多综艺节目都属于“太过”，目的就是渲染、挑动情感爆发，制造痴迷粉丝，容易乱神。还有“不及”。你该高兴的时候却要压抑一下，习惯了，就真的高兴不起来了。太过，不及，都是失常。“当其时而无其气”，也是失常。该高兴的时候突然哭了。原本是伤心的，却强迫自己坚强，现实生活中有很多这样的情况，这是反常。

什么是健康？健康就是“平常”，还有“中和”。所以，学了中医就知道，“祝您天天平常”是最大的祝福。以前老师教给我一个看病的诀窍：一个病，西医不知道是什么，中医也看不出是什么原因，你也不知道怎么治的时候，怎么办？调常。每次病人来复诊的时候，要问他的生活状态，吃、喝、拉、撒、睡，这才是中医看病的基本指标。吃得好吗？睡得好吗？动得好吗？拉得好吗？出汗正常吗？尤其是慢性病，把他的这些基础指标调到正常了，就意味着生机恢复，气机趋常，这个时候，人体本来的生命力，就能把这个病给化解掉。任何病都是这样。

现在有一个很大的误区：有病就要根治，不停地治，一直治下去。因此，病人甚至整个家庭

会忘记正常的生活，没有运动，没有生活，没有娱乐，没有爱，什么都没有，只剩下紧张、焦虑地跟病魔做斗争。这是什么？失常。你的秋千正在被人为扰乱，甚至停摆！这种情况，即使你有资源，能找到全世界最好的医生，也是没用的。一个人要康复，必须进入真实有序的正常生活中，与万物共沉浮、互交感的状态里，才能把病慢慢化掉。所以关于养生和调理，真正重要的是尽可能地去找让自己安心和舒服的状态。健康人也是这样，要在合适的时间、合适的地方，与合适的人，以合适的方式，做合适的事，这个就是养生。佛法里叫“正行”“正业”。

第二个阶段，到气的部分，能量格局和运行规律发生紊乱。

第三个阶段，到有形的疾病层面。一切病先是“神”病。中医认为一切病先是神病，然后是气病，再到血病，最后才到什么呢？形病。疾病先从生命无形的部分，即从精神、信息的层面开始出问题。

很多人的病，其源头是某种很大的烦恼，很大的怨恨，或者很多他们无法解决的困惑。很多时候，病是因为他们不愿意去面对、澄清、解决。为什么儒、释、

道这么重视“惭愧”、“反省”、“忏悔”，先得觉察到自己错了，才有“知非即离”的可能。心念一转，神气也就转了，生命列车的方向也转了。当一个人的身体有大病的时候，已经是生命列车的方向错了很久了。但有一点一定要记得，信念随时有机会转回，信念一转，神气随时有机会修正。很多人对自己的生活、内心状态、身心感受无知无觉，却指望通过吃一把绿豆、几根虫草就能改变很多。这个对简单轻灵的小鸡、小鸟还行，我们这么大、身心这么复杂的人，要靠它来改变，不那么容易。除非你是非常干净的肉体，非常清净的心灵，过着非常简单的生活，否则，一把绿豆是调不动你的，一包汤药也不容易做到！《黄帝内经》里有一段对话：

帝曰：“形弊血尽而功不立者何？”

黄帝问岐伯，当一个人形体破败了，气血也耗干了，治疗就很难见效，这是为什么啊？

岐伯曰：“神不使也。”

病人的神气没有发挥应有的作用，医生也没有办法调动了。

黄帝接着问：“什么是神不使呢？”

岐伯回答：“针石，道也。精神不进，志意不治，故病不可愈。今精坏神去，荣卫不可复收。何者？嗜欲无穷，而忧患不止，

精气驰坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”

这段话大家慢慢玩味，为什么现在病越来越多，越来越不好治，可以从这里找原因。一切的源头，在于无形的思想、精神，然后才有了能量，然后才化生为物质。所有的病，或者说这个世界的开始，都是这么来的。

真正的养生，是去感受自己。当一个人用自己的感受生活的时候，是从他的内心出发，原点是自己，没有错位。现代人容易出现的问题是什么呢？我们去求一个东西、一个人或者一件事。总是有很多远大的发展计划，一直思考，想得很遥远。或者关注一个明星，念念不忘。不停地看这个看那个，或者不停地讲话，不停地做事。我们以外物为原点，那就会失去对当下的自己和周围的感受。这个状态在中医叫什么？是“形神分离”。

打坐安静的状态是什么呢？是《黄帝内经》说的“形与神俱”，或者“身心合一”。现在讲营养，要吃得对，早上一个蛋，晚上一顿肉，对不对呢？小时候我们都烧过炉子，炉火的大小决定了你应该往里面加多大的柴火，道理很简单吧？那么，为什么我们在吃的问题上就不明白这些道理呢？

你的炉火明明很小、很弱了，已经没有什么消化力了，烟道也都堵住了，大便不通，汗也不出，也没运动，你还吃牛排，还喝牛奶，只会增加肥料和堵塞，把炉火压灭。这些道理不需要通过学习医学知识就能明白，都是日常生活最基本的常识，要在生活当中去体会。体会吃什么东西有什么不同的感觉，有知有觉地去生活，吃了某个东西你感到不舒服，哪怕吃到第十次你才发现，也是有知有觉的开始。合适自己才是最好的，不是去外面寻找一个外在的统一标准。所以，在生活中要养成用心的习惯，去感受自己、观察自己，然后至少知道：

一、吃了什么东西舒服，什么东西不舒服；

二、跟谁在一起舒服，跟谁在一起不舒服；

三、想什么、说什么、做什么会比较安心，或者反之，会睡不着、纠结和难过。

生活中时时刻刻留意观察自己，就可以时时刻刻调整自己，这是真正的养生。

调柔身心。《黄帝内经》对养生和养神还有一个更高的要求“恬淡虚无”，接近道家、佛家成就者的状态。

“恬”是安静、安然的意思，带着放松的、微微的甜美。而电视剧里常见的大喜、大悲是相对偏执、失中、失守的状态，不是一个平常的中和状态。这个“恬”

如果换成“甜”，即“甘”的意思，中药有一个原则叫做“甘以缓之”，意思是所有的药，只要是甜的，比如甘草，就能让人的精神、身体的运转，包括人看待问题的方式及态度柔和、缓和起来。现在很多病，源自缺乏“缓”。比如：神经衰弱、焦虑症、躁郁综合征等，都是这个时代常见的，其实是大家陷入了一种太快、太急了的精神心理生活状态。太急了，神就飘在外面，气机也浮动不定，既紧且乱，生理功能也就跟着失调了。

“淡”是什么意思呢？“不那么在意，无可无不可，都可以。”于是就有了很大的空间，这样也可以，那样也可以；而不是有所期待，执着于目标，也没有想要控制局面。所求所想的少一点，有为的习性轻一点。佛法常说“自净其意”，儒家讲“思无邪”，道家说“为道日损”，都在讲要简单一些，朴素一些。

对身体差的人，我有个建议：不要学得太多太杂。现在不少人身心疲惫，但学习热情很高，什么中医、国学、身心灵样样都不放过。无论是善意还是恶意，都是意，意最好不要动得太多。当身体弱的时候，神气是不容易收住的。从中医养生，从道家、佛家来说，修心都是第一位的，因为那个时候你的身体像电子天平一样敏感，一个想法涌动就会有很大的变化。南怀瑾老师的书里

常常提到，打坐坐到比较细微的时候，你的一个念头，身体都会有变化，都会有感觉，那个时候自然就不敢乱动念了。乱想、乱看就会不舒服。

精微感知力，虚己的功夫。人类的认知有两套模式：一是元神，另一个是识神（现代会用心或脑来指代）。识神是逻辑思维、经验判断，偏于社会化，是由长期的后天教育、环境暗示、媒体引导，从外部世界加载而入，为“我”所用的认知模式。“元神”是指本能和直觉，中国文化里常常提到的“心法”“悟性”，比如书画、古琴、中医、武术的高阶，能够达到“出神入化，物我一体”，都是在直觉和本能的层面讲的。《易经》里有一句话：

“《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通。”

中国古代的圣贤认为，对于天地万物、宇宙人生的真正认识，非思维所得，非有为可近，乃是当心灵处于寂然不动的状态，与天地宇宙相交感的时候，自然而通达一切。

通过传统的训练方法，静坐、站桩、太极……让我们慢慢学会不再过度依赖于五官和逻辑思维，用心直接就能体会当下的真实。

我记得大学碰到某些课实在没意思，又不能离开，就坐在那里玩：放松下来，把手指轻轻放

在足三里，放几十分钟，看看会发生什么，这就是玩的心态。

“玩”，是传统文化里很重要的一个字，不少东西是在放松的状态里无意中体会到的，太用力思考，太有目标，往往会错过。手指放在那里，刚开始没感觉，穴位下面凹凹瘪瘪的，这就是“虚”；放一会之后，就开始“突、突、突”地跳，“经气已至”，气血开始感应了；过一会儿它自己就会慢慢地开始起伏、开阖。它会不断蓄势，有时候，会觉得下面有力在向上顶，而到一定时候它会沿着胃经，顺着小腿接通下去，通到脚脖子那儿，下不去了，为什么呢？那里是关节，这些地方不是太容易流通，而且容易存邪气，所以要打通关节。再放一会儿，它继续蓄势，“嘭”，通到脚底了。原来身体里的寒气啊，热气啊，“呼、呼、呼”地出来了。等你的感知力越来越细微后，直接能够知道。

我在大学毕业之后，每个周末就帮妈妈做艾灸，当时还帮一个老师灸。有一天晚上，印象很深，在他后背艾灸膀胱经穴位，做到某个点，感觉穴位里就像有喷泉一样往上涌，像是把悬空的艾条顶起来的感觉。这种感觉，说明是实，“实则开”。人体内部有多余的能量，自然会向外扩散。虚是什么感觉？艾灸悬在穴位上有被吸进去的感觉。后来，我发现如果自己足够放松，拿着

艾条的手会自己动，病人后背的气场会在艾灸过程中变化，把你的手，其实是艾条，引导到身体需要的地方。

这个状态常常发生在双方都很放松，艾灸师“虚己忘我”的状态。如果艾灸师心不定，注意力不集中，或者目的性太强，虽然专注，但执着、用力，就感受不到这些了。

针也是这样，学针灸，可以常常空出一个小时，待在房间里给自己扎一针。扎上之后，静心体会一下是什么感觉？以前说的像扔一块石头在池塘里，一层层的涟漪散播出去，自己身体哪里堵塞、哪里通利就慢慢知道了。

当你虚静放松，没有那么多念头、思想、情感、欲望、计划和各种烦心事涌动围绕时，自己的心就像一面相对干净的镜子。一切都清清楚楚地在那里，等着你来发现。你每天面对这个世界，每天都体会到一点新的，体会到像童话里的那些画面：“哎，太阳爷爷今天是很开心的，花儿向我微笑，有只蜜蜂飞过，好像有什么事情要告诉我。”静心体会自身己心，感受天地四季变化，花鸟鱼虫浮沉，意气神体互感，远取诸物，近取诸身。

答案在这里。

摘自《经典中医启蒙——一个中医眼中的生命、健康与生活》

（中医古籍出版社出版）

在声音之外，还有一种声音，那是一种超越于听觉之外、直指人心的感悟。

一、

第一次到庙里留宿，是一个细雨连绵的秋季。深秋的寺院掩映在苍松古柏之中，群山叠翠，层林尽染。沿一级级台阶上行，头上丝丝细雨洗涤着身上的尘埃，心也随着一点点清净起来。这座古刹初建于东汉永平年间，是一位印度僧人在涉足千山万水之后选中的一块佛脉宝地，建寺仅晚于洛阳白马寺六年，距今已有一千九百多年的历史。

有人说寺庙的钟声可以荡涤红尘烦恼，在寺院留宿的日子，也许是受“夜半钟声照无眠”诗句的牵引，我喜欢庙里的钟声。每晚我都会独自来到钟楼下面，倾听洪亮的钟声和僧人的高吟。那高昂悠扬的声音回荡在幽静的山谷里，有时我感到秋雨弥漫的雾霭也会振动起来，我的心沉浸在天籁与地籁的和谐之中。

夜里巡院的老和尚见我顶着寒风屹立在庭院中，问我为何不遵守庙里的作息规定回房休息？我连忙上前顶礼请益：“请问师父，敲钟时唱的是什么内容啊？”师父回答：“那是《叩钟偈》。内容贴在钟楼上，你可以上去看的。”得到允许，第二天一早我便登楼寻觅。楼上一口硕大的洪钟旁贴着一张边际斑驳、色泽发黄的《钟偈》。当《钟偈》上的文字闯入眼帘时，我的心被震撼了！上面写道：“上祝当今国主，大统乾坤……九幽十类之中，悉离苦海；干戈永息，甲马休征……飞禽走兽，罗网不逢；浪子孤商，早还乡井……”这些感人的字句表达了僧人们的美好祝愿，字里行间透露出僧人们的慈悲情怀！每日每日，他们都以这种特殊的方式祈愿国泰民安，祈求世态和谐！年年月月，从不间断……这需要多么宏大的恒心和愿力啊！

此时此刻，在钟声之外，我仿佛听到了另一种震天撼地的声音，也许那正是佛家“无缘大慈，同体大悲”的心愿；也许那就是佛家对一切有情众生和无情众生的慈爱！人类需要这种广博的大爱，有了这种大爱，世间才有望和谐无争，世界才有望和平永驻。

二、

寺院的接待室很狭小，里面端坐着一位年轻僧人，严肃而慈祥。每天下午他都会在那里解答香客们的各种提问。据一位居士说，这位僧人出家近十年了，老方丈为磨砺他的心志，将他派到后山一座偏远的寺庙，在那里只有十几只收养的流浪狗相伴。他独自一人在读经、耕种的生活中修行。

香客问：“师父，听说您一人住在后山，不害怕么？”

“害怕？怕什么？”“……”

“不寂寞吗？”那香客又问。

“寂寞？”僧人抬起头来，平静地说道：“高山寂寞吗？流水寂寞吗？人为什么要寂寞呢？虚空容万象啊！心存孤僻的人会害怕、会寂寞，那是很可悲的呵！”说完又闭目不语，静默趺坐。

虚空容万象，也许是这位僧人修行中的一种境界。我等凡夫如何能够轻易地理解呢？看着这位静默不语、神态安详的僧人，我猜想他或许可以用心去与天地万物对话。在他那里，语言也许只是一种符号，有时甚至会显得多余。

三、

“随缘”是佛门的一项处世原则，走进寺庙，我的行为自然也依循这样的原则。随几位四川居士挤上一张可容二十多人的大通铺。身边是一位来自四川农村的老太太，满头银发，衣着整洁，面容慈祥。虽是初次见面，对她我丝毫没有陌生感。睡她身边，内心竟升出一种久违的依偎于母亲身旁的感觉。那些日子，我睡得十分安稳。每天清晨，见她她总是提前起床，最先走出室外，上大殿诵经。好奇的我对她的虔诚却心存疑意：“那些我们读起来也感到十分拗口的经文，她能诵读吗？”

一天清晨，我也起了个早，随她进殿，并在她身后坐了下来。只见她从地垫上翻开经书，一页一页、一字一句地随其他信众唱诵起来。她声音清脆，字字清晰，准确无误，这情景真令我瞠目结舌！

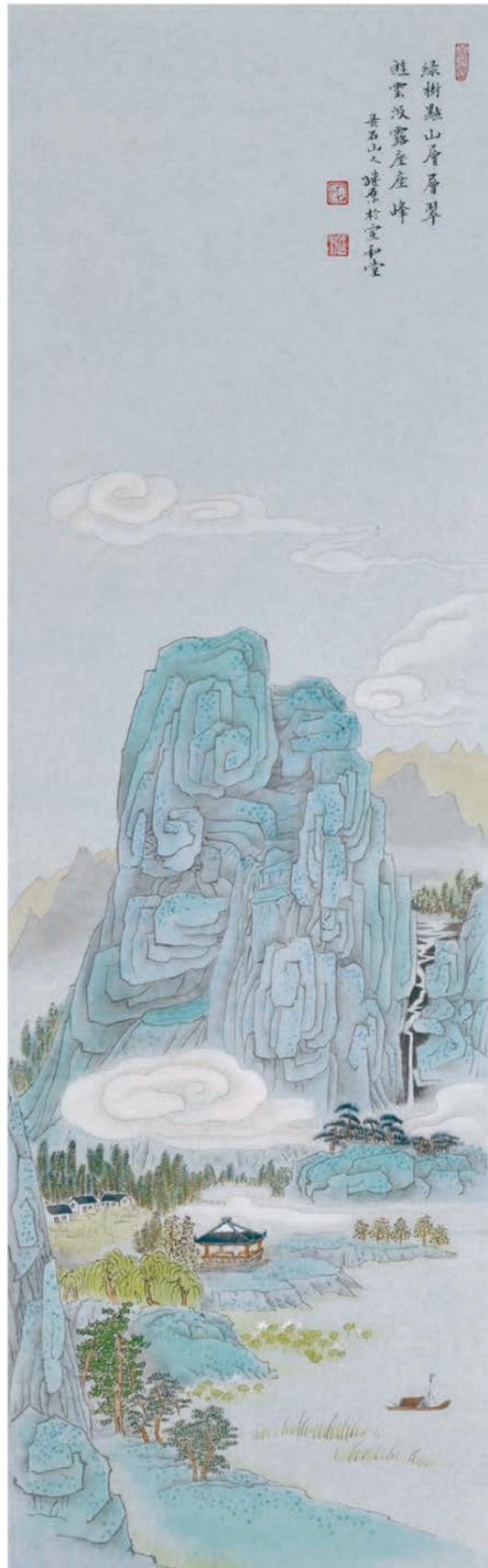
几天后我们熟悉了，她告诉我，她现已年过八十，从小就想出家，还曾为此向父母绝食抗争过。后来被迫嫁了人，夫家就在寺院附近的村庄。丈夫去世后，她便背着铺盖卷来到白岩寺，一面帮庙里干些杂活，一面自己修行，一住就是十几年。

“初到寺院，我最担忧的就是诵经，因为我不识字呀！”老人眯起双眼回忆道，“那时，是一位双目失明的师太帮助了我。她让我找来经书，让我用手指着经文，师太一句一句地背诵，我就一句一句地跟着念。几年下来，我也可以一字不差地诵经了！”

老人语气中充满自豪。如今师太早已圆寂，而这位老居士每天捧着师太教过的经书诵读，天天如此，十几年如一日。也许，这位年迈的居士并不能完全明白经文的义理，但她的坚守确实使周围每一个听了她故事的人都很感动。我相信，这位老居士心里一定知道在这个可见的世界之外，还有一个超越的世界，她把自己的生命安顿在那里。在文字之外，她一定听到了另一种声音，那声音指引她放下世间烦恼，清静自在地走完生命的过程。

2008年10月30日

写于合肥静心斋





疫 中札记之二

图 / 释传立(普寿寺)
文 / 文生居士(山西太原)

庚子清明甫过，欣闻“封城”76天的武汉于4月8日凌晨“解封”。而新冠肺炎疫情几乎肆虐全球。是日，如瑞法师在博客中写道：“昨日午时一点多，五台山春雷一声，漫天大朵大朵雪花飘洒飞舞，随即阳光普照，实在是美丽壮观！今日凌晨‘解封’重新启动的武汉，一定充满生机，更加靓丽！我们用佛经中的话，给予这座英雄城市以祝福：‘菩提妙华遍庄严，随所住处常安乐。’”

一一题记

还是从庚子春节前夕说起。

约好了时间，原工作单位的工会主席带了几位老师来家里慰问，正好赶上刚刚收到了《菩提愿》编辑部寄来的贺年法语台历。来者皆为有缘人，也好每人结缘一份，听我介绍大家手中所奉如瑞法师那幅“已去诸事无挂碍，今来书多用心读”的墨宝，也就成为当下的一个重要话题。知晓了法语墨宝的缘起，在座的人顿时皆显现欢喜状。或言早闻法师盛名，见字如见人，感到幸运；或言读了法师的这联法语，心有感慨，顿觉清凉。但其中一位女老师也实话实说：“现在所面对的工作生活，家里身外杂事多到烦人，也想多读一些书，但往往是拿起书来，心却静不下来，更不要说用心读书了。”大家对此也都有同感。

看看当下社会，这还真不是个别人的个别现象。心下恍然大悟，也许这正是如瑞法师此联法语所要対治的世间问题：能否抑止浮躁，静下心来，的确是现代人面临的一件大事，的确是大于谋划衣食住行等基本生计，甚至更大于游玩娱购等物欲享受。当然，对于像我这样已经退休的老者来说，或许有所不同。进，可由着性情做自己喜欢的事情；退，有国家发给的养老金而无生计之忧。生活的焦虑基本没有，物欲的追求早已淡薄。

“五四”的太原，是个雨天。仍未完全解除的疫情，加上不算小的雨水，严严实实地挡住了一切扰人琐事。手机里的微信虽然接踵而来且杂乱无章，但毕竟可以选择自己所需。上午，接收到的是“如瑞法师”订阅号于9:56上线的如瑞法师在普寿寺为青年尼师们的开示《致自己逝去的青春》。仔细阅读，其“赞歌”中有两段话，一段是讲给年轻人的：“你们是新时代八九点钟的太阳，世界因你们的担当而更有希望。劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待

无花空折枝。”另外一段是讲给老年人的：“不由地想到自己也曾年轻过，年青时的梦还没醒来，夕阳已经照在了桑榆的树梢，散落地上的阳光，像花一样美丽。美丽虽然短暂，但也要努力闪耀，自己老了也要活出老的骨气，只要今天醒来，这个世界就属于自己，真正体现生命的价值和意义”。心有感应，正为我需。上午正在构思的一篇文章，题目即《以精进法门摆脱“柠檬”式心态：四说当代青年人生非典型性面向的解脱之道》。如瑞法师这两段充满激情的文字，带给人的不就是佛教精进法门中的进取精神吗？

如瑞法师如果仍然在俗世工作，也早已过了退休的年龄。但无论是对于僧者、居士的开示，还是正式场合的讲话，不仅都充满了正能量，而且也都与党和国家大政方针的步调高度一致。我想，这正是佛教的正知正见所致。我也就理解了她常说的一句话“佛法即一切法”，这个“一切法”的意思，在这里说的应该就是“佛法合一切法”，即佛法也要合乎党和国家的大法。所以，她的《致自己逝去的青春》，不仅与今年习近平总书记对青年的寄语特别契合，而且也充分体现她一贯的精进精神。今年“五四”，习近平总书记寄语新时代青年：“青春由磨砺而出彩，人生因奋斗而升华”；“坚定理想信念，站稳人民立场，练就过硬本领，投身强国伟业！”青春寄语年年有，但时值疫情，国家领导人这一次的寄语，就更显得语重心长，意义非凡。

可贵的是，如瑞法师借“五四”对于青年尼师们进行开示，在激励年轻人的同时，也没有忘记鼓舞老年人。因为，从某种意义上来说，在社会老龄化的当下，老年人也更需要精神方面的激励。这又联系到了我的“隼庐”，2018年秋为自己的书房立名号后，又于2019年春节后的一次散步中偶得一首《隼庐铭》。铭文序曰：“夕阳晚霞中，学园疾步，乃得文思佳句。甫坐定，即书《隼庐铭》于笔端，记自家书房‘隼庐’意蕴。”铭文曰：“六秩有四时，方酬书房意。名曰隼庐，出自诗苑。中田有庐，结交隼游。虽立意无深，然向学有志。聚隼秀于敝庐，抒才情于来者。同修题字，友情制印。品茗论经，读书悟道。谈笑述鸿志，往来说豪情。裨补少年无学之憾，增益余生立言之愿。吾爱吾庐乎，乃自勉曰：老骥伏枥时，何忧路遐迩？”同样是人到晚年：有人说是“夕阳无限好，只是近黄昏”，情虽如实，流露的是晚境凄凉心态；有人却说是“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”，情亦如实，抒写的却是志在千里的豪情。新近结识的一位台湾友人说得对，我们

的“人生下半场”才刚刚揭开了序幕呢！

仲春时节，疫情渐纾，各地助鄂医护人员陆续凯旋。看到《新华文摘》特设的“‘防控疫情·万众一心’主题书法网络展作品选登”，所刊出的书法名家作品，皆在赞扬不惧灾难、救死扶伤的医护人员。沈鹏先生的作品为：“天使罩三层，上苍忧汝闷。疫情消解日，个个白求恩。”欧阳中石先生的作品为：“倏尔时瘟肆毒侵，蚀人肺腑罪殊深。白衣天使行天德，正见彤彤灼灼心。”我非名家，也应邀为太原一家教育机构题写了一首《髭髻何报国》，诗曰：“一地罹难，八方驰援。江汉瘟疫，国之何殇。含德之厚，比于赤子。情动华夏，大爱无疆。髭髻之儿，何以报国。童蒙有正，适时育养。”意在提醒家长利用抗击疫情时国人表现出的救难爱国激情和事迹适时对孩子们进行教育。

罕见的疫情是人的灾难，也是人的修行机缘。我想，这也正是我们能够战胜疫情的佛系态度和智慧。

注：

文生居士，文化学者，1955年生于太原，祖籍山西晋源。



2020. 4. 30.
(农历四月初八)
普寿寺合寺大众以浴佛的方式纪念本师释迦牟尼佛的诞辰。



2020. 5. 10
(农历四月十八)
大乘寺的义工居士在首座思师父的带领下，将圆觉殿前花坛和草坪分别做了移植，并邀请了200位“花仙子”入住花坛的东西两侧。



2020. 5. 12 至 5. 19
(农历四月二十至廿七)
大乘寺五观堂的管道整改，护法班和本三级的师父们出坡，清理施工现场。



2020. 5. 13.
(农历四月廿一)
受疫情的影响，院长师父通过网络视频会议，参加了“中国佛教协会第九次全国代表大会”。



2020. 5. 19.
(农历四月廿七)
在疫情期间，义工居士们在爱心协会的花池中栽种了有机小青菜，并欢喜供佛及大众僧，愿师父们法体安康！

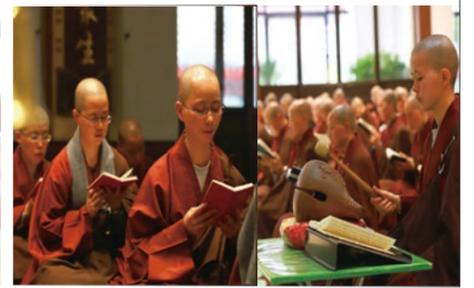
2020. 6. 14.
(农历闰四月廿三)
佛学院各年级学僧在僧值师父的安排下，洗拜垫、刷地毯、洗窗帘，同学们干得又快又好。虽然满身是水，但也享受到了夏日的清凉。



2020. 6. 18.
(农历闰四月廿七)
普寿寺外墙久经风霜，掉皮和褪色现象十分严重。当家师父带领物业部和客堂的师父、居士们重新粉刷，令寺院外墙墙体焕然一新。



2020. 07. 22
(农历六月初二)
普寿寺合寺大众共聚法堂诵《普贤行愿品》和《地藏经》，祈祷天下大善知识：寿康法永，久住世间，转大法轮，度生无厌！



2020. 7 月 - 8 月
(农历五月至六月)
普寿寺大殿、戒学部和东配楼进行维修，为确保学僧上课，当家师隆严法师带领知事、常住护法和实习生先出坡，学僧随后按年级出坡。



2020. 8. 8
(农历六月十九)
在观世音菩萨成道日，大乘寺（见图）和普寿寺的僧众，同礼《大悲忏》，齐诵《大悲神咒》，代天下众生祈请观世音菩萨赐福得安康。



大事记·普寿寺



2020. 8. 27 - 9. 2
 (农历七月初九至十五)
 今年因防控疫情的特殊情况,寺院暂时不对外开放。但大众僧代一切众生为国、为民、为生生世世父母祈福的心愿始终未变。一年一度的“盂兰盆法会”,在普寿寺如期举行。仰仗清净僧众之威德力,报答累世父母之慈恩,救拔六道众生之苦难。众学僧因九旬结夏安居,精进用功,道业增上。安居圆满后,来到大众中,如法自恣,身心清净,自生喜悦。院长师父殷勤教诫:
 “通过自恣,真正实践三个辗转,提升僧格,自利、利他,令正法久住!”

助印流通功德芳名录

释学桓 佛弟子 陈义军 张梓轩 张嘉哲 李焱润 张晋通 张天水 李燕 郑涵 七娟 王坤方 白舒臣
 郭晓天 陈鸿霞 蔡小婷 张瀚翔 刘思武 高瑞花 吴英 刘仙梅 李秀英 李志勇 曹美瑞 王春梅 赵国华
 涂智芬 王丽芬 刘凤玉 高枝英 赵晓慧 王霖 张宏 张钧彬 郭春梅 任迎春 孙亚凤 赵莹亮 张懿

蔡青录

王秋生

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,开示人天涅善业,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

文殊心咒

文殊菩萨 词
 陈伟强 曲

1 = C $\frac{4}{4}$
 ♩ = 96 虔诚庄严的

5	5̇	3	5	6	5̇	3	5	-	-	0	6	6̇	5	6̇	5̇	6̇	5	3	-	-	0
喻	阿	热	巴	扎	那		滴,				喻	阿	热	巴	扎	那		滴,			
南	无	妙	吉	祥	菩		萨,				南	无	妙	吉	祥	菩		萨,			
2	2̇	1	2	3	2̇	1	2	-	-	0	5	5̇	3	5	3	2̇	1	2	-	-	0
喻	阿	热	巴	扎	那		滴,				喻	阿	热	巴	扎	那		滴,			
南	无	妙	吉	祥	菩		萨,				南	无	妙	吉	祥	菩		萨,			
5	5̇	3	5	6	5̇	3	5	-	-	0	6	6̇	5	6̇	5̇	6̇	5	3	-	-	0
喻	阿	热	巴	扎	那		滴,				喻	阿	热	巴	扎	那		滴,			
南	无	妙	吉	祥	菩		萨,				南	无	妙	吉	祥	菩		萨,			
2	2̇	1	2	3	2̇	1	2	-	-	0	5	5̇	3	5	3	2̇	1	1	-	-	0
喻	阿	热	巴	扎	那		滴,				喻	阿	热	巴	扎	那		滴。			
南	无	妙	吉	祥	菩		萨,				南	无	妙	吉	祥	菩		萨。			

插图/上如下 瑞院长
 制谱/释隆诚(普寿寺)



