

【目 錄】

介紹近代高僧	01
天台宗十乘觀法	17
佛說八大人覺經	31
大勢至菩薩念佛圓通章集解	43
親近師父上人因緣	53
2012 年智海上人弘法實記	58
我的学佛感想	68
教觀宏演	71
呂洞賓與黃龍禪師	83
春季養生 tips.....	86

介紹近代高僧

智海

十二、圓瑛法師：

法師是福建省人，生於清代光緒四年，童年時父母先後過世，由叔父照顧生活及讀書。等到年齡稍長，感覺身世孤零，人生如夢，想去出家為僧，叔父不許。十九歲時，於大病中發了誓願，病愈決定出家修行，不久病愈，便到鼓山出家拜增西上人為師。

二十一歲時，發心行腳參方，先到常州天寧寺，親近冶開老和尚，參禪四年。次到寧波天童寺，依止八指頭陀敬安禪師習禪，並隨諦閑老法師學習天台教觀。二十六歲時，時有年青太虛方十六歲，於小九華寺依監院士達和尚出家，彼此見面有緣，兩年之後，結拜為友。

光緒三十四年，師三十歲時，回到閩南，首在泉州湧泉寺開座講經，深受聽眾歡迎。民國九年，師在北京宣講法華經、楞嚴經，法緣甚為殊勝。民國十一年，轉到南洋新加坡、檳城、台灣等地弘法，然後又回到泉州。

民國二十四年，師在上海創建圓明講堂，作為固定自修及弘法道場。二十六年，接任鼓山湧泉寺方丈，第二年、又應檳城極樂寺邀請，住持該寺法席，該寺是鼓山湧泉寺下院，在南洋是有名的大剎。

民國三十七年，師在上海圓明講堂，為了特別培養弘法人才，創辦楞嚴專宗學院，招收各地有志學法的青年僧伽，親自主講楞嚴。另外也聘請應慈法師、和興慈法師授課，當時影響各地青年學僧去報名深造。一九五三年，法師在寧波天童寺逝世，世壽七十六歲。

十三、月溪法師：

此師祖籍浙江錢塘，後遷雲南省定居，而師於清代光緒五年，生於雲南昆明。十三歲那年，因讀蘭亭序，至死生亦大矣，豈不痛哉！恍然有所悟，於是乃向學佛人請教，彼人授以四十二章經，及金剛經與師，自是讀書之餘，兼學佛經。

光緒二十三年，師十九歲，乃決志出家，父母勸阻亦不聽，父母又為訂婚，亦堅持不娶。後禮當地靜安和尚出家，法名月溪。曾在佛前燃指燃燈供佛，並發三大誓願：一、不貪美衣美食，樂修苦行，永無退悔。二、遍閱三藏一切經典，苦心參禪。三、以修學所得，演說佛法，廣利眾生。靜安和尚教修向上一著法門，本分大事，令參萬法歸一，一歸何處話頭。

數年之後，遊訪到金陵時，遇見一位開明尊宿，告以牛頭山上，有位鐵巖和尚，是悟後人。師

往參禮之，果然，對於話頭，如飲甘露。由此日夜苦參，至某中夜，聞風吹梧桐葉聲，豁然有所悟。以後雲遊四方，隨緣講經說法，利益眾生。

於一九三三年，遊化至香港，初住沙田西林寺。後於一九四九年，有南洋煙草公司簡玉階居士，發心將自己沙田的私產晦思園贈師，後來於此改建了萬佛寺，法緣殊勝，皈依者亦漸多。師於一九六五年，在香港圓寂，世壽八十有六，有遺留著作數種行世。

十四、轉逢法師：

是福建省人，生於清代光緒五年，全家人信奉佛教，持齋茹素。師有親兄，早年已出家，法名轉初。轉逢十二歲時，曾到雪峰寺探兄，羨慕出家清淨生活，也向父母請求出家，經過父母允許，即隨長兄到雪峰寺，做小沙彌。二十二歲時，在南普陀寺受具足戒。

受戒之後，行腳參方，先到金山、高旻、天童、天寧四大叢林，參學諸善知識。師在天童寺住禪堂時，八指頭陀寄禪和尚為住持。當時道階法師、圓瑛法師、太虛大師初出家，也都同住天童寺。此師如是在外行腳，歷時有二十年。

到民國九年返回廈門之後，擔任南普陀寺住持，重整寺規，化私為公，把原來是子孫廟的南普陀寺，改為十方叢林。依照規約所定，選出會泉法師為改制後十方叢林的首任住持。轉師輔助會泉法師，在南普陀寺內創設了閩南佛學院。後來閩南佛學院，一度成為國內具有規模的僧伽教育學府。會泉法師三年任期圓滿之後，又請轉逢法師偕同常惺、及轉岸二師，同到上海去禮聘太虛大師，接任南普陀寺住持。

民國二十八年，太虛大師組團訪問東南亞佛教國家時，轉逢法師亦曾隨團參與。道經雲南時，在

昆明傳大戒，那次受戒者有千人，可說是雲南佛教空前的盛況。戒會之後，繼續遠行，初抵緬甸，先到仰光禮大金塔，再到印度，朝禮佛陀聖地。之後，訪問團返回國時，轉逢法師自己則留在印度，後來去了西藏。大約一年之後，民國三十年底，又回到印度，再轉到新加坡、馬來西亞等地弘法。曾於星州龍山寺、及馬來西亞金馬崙之三寶寺自修，後任龍山寺住持。並於一九五二年，在龍山寺圓寂，世壽七十三歲，荼毘之後，獲舍利甚多，法師修行的功力可知。

十五、弘一大師：

大師是河北省天津人，生於清代光緒六年。多才多藝，能詩能文，書畫篆刻，音樂戲劇，造詣皆深。曾留學日本，學成歸國任教，備受尊崇。民國六年春季，師以居士身分到杭州虎跑定慧寺靜居，見有一位彭遜之居士出家，頗受感動！於時自己也

發心皈依了退居了悟老和尚，為在家弟子，取名演音，號弘一。從此茹素、禮佛看經。

師於民國七年，三十九歲時，便在虎跑定慧寺禮了悟上人為師，剃度出家。至此，那原來的藝術家李叔同先生，成為佛門沙彌釋演音了。師七月出家，九月到西湖靈隱寺受的具足戒。自此以後身為比丘，生活勤儉，一生專弘戒律，中興南山律宗，樹立現在僧伽典範。

民國八年以後，師在杭州、上海、寧波等處行腳掛單。有關律宗著述頗多，其中四分律比丘戒相表記，為現代僧伽研究戒律的重要課本。師出家二十餘年，衣食住行，簡樸整潔，隨遇而安。師常說：學律的人先要律己，不要拿戒律去律人。

民國二十六年四月，應青島湛山寺倓虛大師之請，到湛山寺為佛學院學僧講律，全院學僧，深受法益。住了五個多月，於九月中旬，北方天氣開始

寒冷，返回廈門，以後均在閩省各地弘法。民國三十一年，師六十三歲，於泉州開元寺，講八大人覺經，一星期後，略示微疾，十餘日後，乃安詳圓寂，師為近代律宗一代高僧。

十六、興慈法師：

師為浙江省人，於清代光緒七年，出生於佛教家庭。師幼年時，父親即到天台山下方廣寺出家，師亦跟隨父親住在該寺。十四歲時，就以父為師剃度出家，做小沙彌。長大之後，依國清寺從鏡和尚受具足戒，並繼承和尚法脈。

師從做沙彌時起，就在中方廣及蘇州隆慶寺等處聽經。先後聽過法華經、楞嚴經、及彌陀疏鈔等，立志研究經教，寒暑無間。師從二十七歲起，即登座講經，開講金剛經、法華經等，深受聽眾歡迎。民國七年，曾應上海富商哈同夫人之請，在上海愛儷園講天台四教儀集註。

於民國十三年起，開始興建法藏講寺，經過多年努力經營，使法藏寺頗具規模，成為上海一所淨土道場名剎。師一生中的生活，簡樸淡泊，嚴持戒律，老實念佛。並在法藏寺內設立僧學社，以天台教觀為指南，以淨土法門為依歸，而教導四眾。

民國二十六年，中日戰爭期間，師在江南弘化，曾在上海、杭州、南京、蘇州等地諸大名剎，演講法華、楞嚴等經。當時江南一帶的各地難民，湧入上海，師在上海組織上海佛教同仁會，大家救濟難民。

一九四九年，師因年高衰邁，退居上海，於江灣三官堂，靜居念佛。於一九五零年六月二日，預知時至，乃沐浴更衣，向西端坐，於大眾念佛聲中安詳往生，世壽七十歲。師之一生，教弘天台，行歸淨土，禪淨雙修，教觀並行。於諸著作中，二課合解一書，初學佛人，易於受利，流通最廣。

十七、來果和尚：

湖北省人，生於清代光緒七年。師三四歲時，隨母到寺，喜歡看摸佛像，此後喜歡用泥巴捏佛像。後來他於田邊挖一土窟，當作小廟，在小廟供泥佛，泥燭台，泥香爐，每天去拜。

十二歲時，離家出走，想到寺中出家，被哥哥追他回來，他父母為此憂慮。到十三歲時，即為他娶親，他與妻子互為淨侶不染，暗中以兄弟相稱。他是胎裡素，自幼素食。曾向一位大智和尚請教：佛門如何修行？和尚告訴他說：念佛能了生死。他便晝夜稱誦佛號，日久佛號能成片，於睡夢中猶大聲念佛。大智和尚對他說：這才是真念佛，但念佛的是誰，你知道嗎？他答不出來。和尚說：等你找到念佛的人，我再對你說。

他因自幼吃素，曾有一天，他一手托一盤青菜，一手拿一盤雞肉，問人曰：哪個好吃？那人

說；雞肉好吃。他說：雞肉好吃，吃了有債主，終歸要還他；青菜味淡，吃了無債主，不須償還。

他二十五歲時，到南京寶華山剃度出家，在鎮江金山寺受戒，並留在寺中隨眾參禪。在二十八歲時，一日在禪堂坐香，晚六枝香開靜聲響，猛然豁落，有如千斤重擔放下，頓覺滯礙全消，他開悟了。一日慈本老和尚手舉毛巾作洗臉姿勢問他：這是什麼？師答：多了一條毛巾。老和尚不答而去。師如是在金山一住十年。

民國初年，離開金山，又到高旻寺掛單，該寺月朗老和尚很器重他，後來他到終南山，住在韓湘子洞潛修，又有十年。此時高旻寺月朗老和尚，託高鶴年居士帶信催他回高旻寺，月老傳法給他，命他繼任住持。直到一九五零年，卸任住持位後，移居至上海崇德會，於一九五三年，在上海圓寂，世壽七十三歲。

十八、守培法師：

師是江蘇省人，生於清代光緒十年。家以務農為主，生活艱苦，不久父母相繼去世，幼時生活依賴兄嫂，乏力讀書，平時幫兄牧牛割草。十歲那年，因到姑母家中弔喪，首見僧侶在作佛事，唱誦梵唄經聲，心生喜愛。時僧侶中有位三乘法師，與之有緣，師求三乘帶他出家，三乘徵得其兄同意，帶回寺中為他剃度，並送他入私塾讀書，及在寺中學習讀經，唱誦梵唄。

十三歲時，三乘法師去焦山參學，留師一人獨在寺中，前後數年，看守門戶。光緒二十九年，乃去焦山受具足戒，次年二十一歲，在焦山聽講彌陀疏鈔不懂。後到鎮江金山寺參禪三年，再去行腳朝禮五台、峨嵋，然後轉往長安，入終南山住茅蓬靜修。

民國元年以後，又到成都文殊、寶光兩大名剎

參學，及朝禮峨嵋山金頂。之後，又返回鎮江，住超岸寺，並於民國四年任超岸寺住持。此後數年之間，又發心朝普陀山，到寧波阿育王寺禮佛舍利，聽興慈法師講彌陀疏鈔，這次均能理解其中要義了。

民國十四年，創辦玉山佛學社，招收青年學僧，聘請名師講授佛學，及儒家四書諸子等學。此為民國以來，師在鎮江最早創辦的僧教育機構，造就不少人才。自民國十七年以後的十年間，師在上海、蘇州、鎮江、寶華山等各地道場，除講經弘法之外，即著作經論，發揮自己獨到見解。當時把印光、興慈、守培合稱為三大師，可見其法緣之盛，不同一般。師於一九五五年捨報往生，世壽七十二歲。

十九、能海法師：

師是四川省人，幼年好學，攻讀儒書。及其成

年，眼見中國勢弱，感於救國之心，毅然投入四川，接受軍事教育。曾任排連長，辛亥革命後，升至團長。

民國四年，在北京閒居時，偶爾閱覽佛經。後來東渡日本考察，見日本佛教盛行，而國力強盛，深有感觸，因此對佛教發生興趣。回到北京，初從四川同鄉張某學佛，後返四川成都，又從劉某居士聽講佛經。終於在民國十三年，投入天寶寺從佛源和尚剃度出家，繼到寶光寺受具足戒。

民國十七年，能海法師單獨隻身入藏，到達拉薩，禮康薩仁波切為根本上師，學習顯密經教戒律及修法。師在西藏，修學七年佛法，於民國二十四年，取道印度，朝禮聖地，從後返回中國。先到上海登座講經，弘傳的是密教格魯派，即是黃教派，而廣作佛事。後因到五臺山講經，曾接任廣濟茅蓬住持。

民國二十九年，率領弟子多人，第二次入藏，修學密乘，這次停留僅年餘，即返回成都。以後數年，在近慈寺傳戒，及在各處講經或傳戒，皈依者甚眾。民國三十七年，應上海黃涵之、趙樸初等居士邀請，到上海講經，並籌建金剛道場。

一九四九年後，仍在北京、上海、武漢、五台山等地講經弘法。晚年安居於五臺山，提倡百丈大師傳統，一日不作，一日不食，保持農禪並重遺風。最後於一九六七年，在五台山圓寂，世壽八十二歲。

二十、大嚴法師：

安徽省人，生於清代光緒十二年。幼讀儒書，後入保定軍官學校。宣統三年辛亥十月十日，武昌起義，十二月各省代表南京集會，開臨時大總統選舉會議，師參與安徽代表。民國初年，師為安徽參議員，在南京任職，因事到上海玉佛寺，結識太虛

大師。

民國八年，太虛大師抵北京講經時，師每日去聽講，後得蓮友介紹，皈依寶一法師。民國十一年，在拈花寺依全朗和尚受菩薩戒。從此即吃長素，弘揚佛法，護持僧寺。並聯絡念佛會人捐資，在北京修復極樂庵，禮請寶一法師為住持，傳在家戒。民國十一年，師三十七歲，認為生死事大，終於捨親割愛，到湖北武昌佛學院，依止太虛法師出家。以其北京時，去過法源寺，見過法舫法師，這時他並寫信介紹法舫法師，到武昌佛學院，親近太虛大師深造。

民國十五年春，因其從前在陸軍大學時，曾患過吐血症，感染了肺結核，雖已經過治愈，這次又發作了。體力已竟衰弱，用功又太過急，終於不可再治，向西趺坐而逝，與世長辭，年僅四十一歲。

天台宗十乘觀法

智海上人主講

弟子聖雨記錄

再講十乘觀法的第三個觀，叫做「善巧安息止觀」。我們學佛修行下手的功夫就是要安這個心，要想安心是不容易的，誰都想安心，平常說學佛修行，叫做安心辦道。你不安心就辦不了道，你心裡的雜事忙不過來，怎麼辦得了道呢？所以要安心。但是安心的功夫你得善巧，善巧就是你要會安這個心，要是不會安，左安也安不了，右安也安不了，那就是不善巧，不會運用。

這裡的善巧安心不同禪宗初祖達摩給二祖安心，要用什麼方法呢？是修止觀！修止觀這是第三個修行的方法。善巧安心止觀也有藏教、通教、別教、圓教，淺深的不同。比如說：藏教修五停心法

門，好像我們說調息、數息觀，這是屬於初步修的，但是也可深可淺。那通教修止觀怎麼修呢？要用如幻如化的智慧去修，來對治自己的昏沈散亂。

那別教呢？修「止」，在一切境界上要不起分別，修「觀」，是觀一切因緣生滅。這兩種法門，都要善巧去修，修到把自己的心安下來才是真的。

到了圓教，這個就難修了，但是我們也要解釋一下。它說我們所起的無明煩惱當體，就像做夢一樣，根本就沒有自體，無明煩惱當體就是法性理體，起的時候也是性；滅的時候也是性，它的本體其實是沒有起、也沒有滅，所以法界真理沒有起、也沒有滅，因為它是不生不滅的，這是圓教的修行方法。如果在圓教裡修止觀法門，不但自己修，還要教人家修，要自利利他。在天台宗有部摩訶止觀，修到最高的時候，這個境界也叫圓頓止觀。那裡面說：「若離三諦無安心處，若離止觀無安心

法」。若離三諦，三諦是什麼呢？就是真諦、俗諦、中諦。這三種諦是所觀的境界，你要離開這三種諦，就沒有安心的地方，因為除了三諦，世間上沒有東西了。可是你要離開止觀呢？你就沒有安心的法，你用什麼安心呢？沒有方法。換句話說：要想找一個安心處，就在三諦上找；要想找一個安心法，就用止觀的方法修，就這麼一句話，這是說修止觀時善巧的重要。

我記得第一天好像講過，在【華嚴經】中，智首菩薩問文殊菩薩，菩薩應該怎麼樣才能沒有過失，怎麼樣才能得到功德。文殊菩薩最後一句答，菩薩摩訶薩要「善用其心」，修一切的功德。所謂善用其心，就是要會運用自己的心，修行也要會運用，甚至做一切事，例如：我們走路、說話、吃飯、睡眠，一舉一動都要善用其心。我們學佛的人，尤其是我們出家眾，在受大戒的時候，要接受

嚴格訓練你的威儀教相，在行、住、坐、臥四威儀上，站有站相、坐有坐相，做什麼像什麼。我們受過這個訓練真是會改變的，如果不受訓練，或者平常沒有注意去學就不同了，唯有善用其心的人就會學到，所以修行要善巧安心止觀。

第四個觀法叫做「破法徧」，也就是要普遍的破除我們所執著的法。比如說：在藏教裡要破除我們的見思二惑，這是初一步。要怎麼破呢？就是修五停心、四念處這些法門，其實法門都是通的，他分析來分析去，還是運用的問題。談到這兒，如果我們念一句阿彌陀佛，你不要想其它的微妙法門，一句阿彌陀佛就是微妙法門。萬緣放下一心念佛是最好的，念佛也能斷見思二惑，不但斷見思二惑，到了西方極樂世界，還能證無生法忍，無生法忍比斷見思二惑更高了，對不對？那是大乘法。到了通教的破法徧，要用如幻如化的智慧破見思二惑，觀

一切法當體即空，煩惱就沒有了，這是比藏教的修法難一點。

那別教呢？又進了一步，要修次第三觀而破三惑。三觀就是空、假、中，但是不能同時修，要先空、次假、後中，修這三觀而破見思惑、塵沙惑、無明惑。那到了圓教的破法徧，破與不破都不可以有相對的分別。因為眾生有種種顛倒才說要破，如果在前面你把善巧安心止觀修好了，你不起顛倒了，那還破什麼呢？就沒得破，也不用破了。所以是不破而破，那要有真正的智慧，把前面安心止觀修好。換句話說，如果沒修好還是要破，那怎麼破呢？要用三種方法去破。第一要修從假入空觀來破，第二要修從空入假觀來破，第三要把前面這兩種方便觀修好了，而入中道觀來破，就能一破一切破了，這是圓教破法徧的修法。

第五個觀法叫「識通塞」，識是認識，認識什

麼呢？好像走路一樣，那一條路是通的，那一條路不通；通的路才能走，不通的路就塞住了，所以要識通塞。如果路中間塞住了，那就要把不通的地方，想辦法讓它通。這比如佛法，在我們修止觀的途中，那些地方是通？那些地方是不通呢？例如：四諦法門，苦諦和集諦就是不通，塞住了！塞住了我們就出不去三界；滅、道二諦就是通，通什麼地方去呢？通到涅槃，修道可以通涅槃。其他的十二因緣，流轉門是塞；還滅門是通。修大乘法門的人，如果不修六度就是塞，那叫六弊，就是六種弊病，若勤修六度法門就能通過六弊，而達到彼岸，這叫識塞通。

到了第六個觀法叫做「道品調適」，什麼叫道品呢？就是指三十七道品說的。三十七道品最好把它背過來，三十七道品有哪些品類呢？有四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八聖

道分，總共三十七個。三十七道品也就是三十七種法門，是指修道的品類不同而說的。當你修的時候，要修的身心適當，叫做調適。調是調停、適是適當。按字眼說：你在修每一個道品時，要把身心調停的適當，那就不容易了。我們在修行當中有了障礙，就是因為沒有調好，其實也就是在前面的善巧安心止觀沒修好。所以「道品調適」也就是說：修三十七道品的時候，你要會調。換句話說，如果一個人初發心，道心好，但是他用功不會調，硬修，甚至於勇猛精進、拼命修行、不睡覺、不吃飯、弄得身體出了毛病，就是你沒有調好。應該要休息的時候就休息，要吃飯的時候就吃飯，但是你不要貪心吃太多，也不要不吃，佛教講中道，所以要道品調適。

第七個觀法叫做「對治助開」。對治助開是什麼意思呢？就是前面這些法門都經過了，還有問題

不能開通，不能得到功夫相應，需要有一種方法來幫助他，叫做「助」，幫助他開圓解，得到功夫相應自在，那就要修一個對治的法門。修對治的法門時，根性也不一樣，比如說：在修行的時候，他的貪欲心重，在佛教裡講：所謂貪心，就是貪欲心，因為眾生都是由貪欲而來投胎的，所以貪心重的人，就要修不淨觀來對治。怎麼樣觀不淨呢？如觀九孔常流不淨，或者修九想觀，觀想種種的不淨，然後貪心就會減輕，減輕了以後你再修行就沒有貪欲心的障礙。如果是執著某一種法，那就觀一切法緣生無性、緣起性空，如幻如化等，把自己的執著去了。或對於法有執著，多念金剛經，誦金剛經也有幫助的。所以這些法門，叫做「對治助開」，對治助開修好了，就會幫助你得到佛法的好處。

第八個觀法叫做「知位次」。「知」是知道。「位次」是修行到那一個位次，自己要知道。這個

很重要，為什麼呢？就是說我們修行的時候，得了一點好處，在佛法裡講：我們眾生不是這個毛病、就是那個毛病，富貴有富貴的驕，學問有學問的驕，修行也有修行的驕。看人家都不如自己修行的好，看這個人是業障鬼，看那個人也是業障鬼，看自己最修行。這個我們都見過，那他這樣不修行好嗎？不是！他不修行可能更不好。這一種眾生，若依弘一大師說：最好律己不要律人。應當先把自己律好，在禪堂裡有二句話，「油瓶倒了不要扶，各掃門前雪」。這些話在現代講是不受人歡迎的，為什麼呢？人家的油瓶子倒了，你也不幫忙扶一扶，你各掃門前雪，人家的門前雪你也不掃，這不是太自私了嗎？其實不是這個意思，意思就是說：人家的事情你不要管。你掃你自己的門前雪，旁人的門前雪人家不讓你掃，你不要掃！就是說修行的人，不要多管別人的閒事。但是這裡也要分開解釋，如

果是寺院裡當職事的人，比如說當維那師父，那他不管不成，這是他的任務，在叢林禪堂或念佛堂裡，維那師坐的位置旁邊桌上有個慧命牌子，上面寫著：大眾慧命在汝一人，汝若不顧罪歸汝身。任務在你身上你要不管、有罪。假如不當職事、不當維那、也不當糾察，你在禪堂、念佛堂裡隨眾修行，那你什麼事都不要管，你只能聽命，不能發令！這個界限就是這樣。聽命令是聽誰的呢？聽維那師父的，叫我做什麼，我做什麼。如果他讓你做什麼，你跟他講理，或者待會兒再做吧！這全是犯規矩的。在念佛堂或是禪堂裡，不能跟維那師父講理，他沒時間跟你講，叫你做什麼，你就做什麼，不要問對不對。在禪堂裡有一句話，他說：「雞蛋是樹上結的」，你不能說不是。這樣講什麼道理？雞蛋明明是雞生的，你說樹上結雞蛋，這樣修行不是糊塗了嗎？草鞋、羅漢鞋倒穿上，也是矛盾的，

他這些話就讓你不要起分別。他說樹上結的你不要反對他，就是叫你在逆境上、順境上都要接受；就像煉鋼鐵一樣，那個鐵燒紅了，初初打的時候，一鎚子下去往外迸掉很多粗的鐵渣子，這些鐵渣子都要被淘汰，讓它不要跟鐵在一起。你說不是啊！原來我這個銹跟鐵我們是在一起的，我是銹，他是鋼，你不能拿鎚把我們分開，他不打，你不成鋼。這就比喻在禪堂裡頭，這叫選佛場。在那兒選佛，讓你成佛，你要成佛不把毛病去了，煩惱障去了，那你怎麼成佛呢？就是要有人在那兒鍛鍊我們，一鎚、一鎚的鞣椎，打掉這些不要的東西，目的是要把鐵煉成鋼。所以說：有鞣椎便成法器，就是這個樣子。

知位次的意思剛才講，不論你修到什麼層次，都不能有驕傲心，也不能起增上慢。佛在世的時候就有這種情形，修到初禪他說證了初果；修到四禪

他說證了四果，他以為自己證果了。結果到臨命終的時候，中陰身現前了，他說佛說有初果、二果、三果、四果，有羅漢果，我才不相信咧！我已經證到初果、四果了，我現在中陰身又現前了。於是他就毀謗佛法，毀謗佛法就會墮入地獄，這一墮落就麻煩了。假如不毀謗佛法，你得到初禪定、四禪定還是好的。

一九三七年我在天津打禪七，真空老和尚開示時說那兩句話很有道味。他說：「道剝千層皮，愈剝愈微細」，什麼叫「道剝千層皮」呢？好像我們吃的大白菜，你從外面剝，剝了一層還有一層、剝了一層還有一層，剝到最後不能剝了，那是什麼？是心！我們的心是不能剝的，我們那些習氣毛病是可以剝的。所以你要剝皮，不要保護皮，你保護它你的心就找不著了，這叫道剝千層皮。也就是說你修行的功夫，你得到一步還有一步，要步步往前進

，你不要以為到家了，這叫知位次而不起驕慢心。

那麼知位次，要是按照判教的位次來講，到什麼時候才可以不用呢？要到圓教初住以上，自然不起增上慢。在圓教初住以前都有這些問題，我們還能說沒問題嗎？所以我們要知道位次。天台智者大師證到圓五品位次，圓五品是什麼？第一叫做「隨喜」，我們說隨喜功德，隨喜很不容易，要沒有嫉妒心的人才能隨喜，有嫉妒心的人不容易隨喜他人的功德。第二是「讀誦」，要讀誦大乘經典。第三是「講說」，講說弘揚大乘經典。第四是「兼行六度」，兼帶著修六度法門，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧都兼帶著修行。第五是「正行六度」，以六度為正行，要正式修行六度法門，圓五品位就要做到這些功夫，那是很不簡單的。那麼圓五品第一個，剛才講的「隨喜品」，你不要看我們平常說：隨喜功德，這一關還不好過呢！不講就不

知道，在隨喜品要修什麼功夫，才能通得過隨喜兩個字呢？要修五悔法門。從這兒才能入佛法的初門，初門最重要，初門要是走的不對，你不能跳班就跌下來了，所以要知道位次才不會走錯。

（下期待續）

佛說八大人覺經

師公智海上人主講

徒孫弘傳記錄

**第二覺知：多欲為苦。生死疲勞，
從貪欲起；少欲無為，身心自在。**

第二是叫做常修少欲覺。為什麼讓我們常修少欲呢？因為這是偏於針對在家學佛的，還不是無欲、起碼是要少欲，因為多欲為苦嗎！所以我們清淨的真心本來是清淨的，就是被欲染給染污不清淨了。欲有分外物欲和性欲二種：外物欲是屬於享受欲，如財色名食睡是地獄五條根；性欲是指情欲，情欲是屬於占有欲，這二種欲就把我們清淨的真心給蓋覆迷惑了。但是我們現在學佛呢！這些個欲塵、本來礙不著我們的，可是你要是貪著它、它就會障礙我們；要是不貪著它、它就障礙不上我們

的。色不迷人自迷，酒不醉人人自醉；萬境本閒、唯人自鬧。所以欲的問題就是看我們的心、要靠修戒定慧才成。生死疲勞，是說我們在生死輪迴中枉受疲勞的辛苦，多份都是因為貪欲，故云從貪欲起，此中貪欲為因、生死疲勞為果。所以現在讓我們少欲無為，要少欲無為不被它纏縛，這樣就身心都自在了。

第三覺知：心無厭足，惟得多求，增長罪惡。

菩薩不爾，常念知足，安貧守道，惟慧是業。

第三是知足守道覺。同是一件事情，如果你知足就會安樂，不知足就會苦惱，所以在某些事情上，因為我們眾生的貪心沒有厭足，心老是填不滿，老是求、而且老是多求，多求不但苦惱，而且會增長罪惡。

佛在世的時候，有一天，佛和阿難尊者走在路上，佛就看到一些黃金，佛就指著黃金說：你看

啊！阿難、這是毒蛇，阿難也說：世尊啊！真是毒蛇。在旁邊有兩父子正在種田，聽到佛和阿難尊者對話，說有毒蛇，一看是黃金。父子倆就把黃金拿回家去了，到家裡又把黃金藏起來了。這個時候就那麼巧，國王就說：國家的國庫裡黃金缺少了，誰把國家的黃金拿去了，結果下命令一查就查到他家裡有黃金，這一下子他父子倆就都被抓去，倆人就受罪了。這時候倆父子在牢獄裡就回想，同時也談到，當初佛和阿難尊者在路上都說這是毒蛇，就讚歎啊！佛陀真是偉大呀！說這東西是毒蛇啊！我們父子那時候不知道什麼是毒蛇，現在就是因為這個毒蛇，把我們父子都弄到牢獄來受苦，這個東西原來真是毒蛇呀！這時候獄卒聽到他們父子倆的對話，就報告國王，這父子倆在牢獄裡說，佛說的這黃金是毒蛇，原來真是毒蛇，就因為這個東西，把他們弄到牢獄裏頭受罪！國王一聽國庫的黃金可能

不是他們偷的、是在路上撿的，佛說這是毒蛇，他們就把黃金拿回家，這樣可能是冤枉他們，就把他們給放了。你看看！原來佛說是毒蛇，他們認為是黃金、不是毒蛇，因為這個坐了監，可是因為「佛說是毒蛇」這句話，國王聽到，就把他們給放了。就有這故事，所以說當時佛說我們出家人不拿錢就是因為毒蛇是害人的。意思就是說，我們人心呀！從來都是不知足、貪取無厭，才受那麼多的苦。

另外還有一個故事：道家有位呂洞賓修成仙了，傳說他能夠點石成金，有一天他在山下遇到一個小孩，問那小孩你在幹什麼？小孩說：因為家裡窮，沒有飯吃。呂祖說不要緊，我能夠點石成金，我拿一塊石頭一點成金，你拿回去就可以用了，你就不受窮了。那小孩一聽，說呂祖您能點石成金，呂祖隨後拿手指頭一點，石頭馬上說變成金了。那小孩說對呂祖說，我不要那塊金子了，我要您那手

指頭，因為這黃金用完就沒有了，我要您的手指頭，可以隨時用隨時點，黃金就用不完了，各位看看！這小孩子就這樣子。我們眾生啊！小孩才生出來不久，他還不會講話呢！你給他旁的他不要，你給他錢他就會要，那是他前生的習氣種子帶到今生來了，他就知道那錢是要的，他這個種子好利害啊！這就是說增長罪惡。

但是我們學佛的人，尤其是學大乘佛法的人啊！行菩薩道。錢這個東西呢！就比如是水，好像海水可以乘舟也可以覆舟。這意思是說，有了錢你要會用錢，這就要智慧了，好像我們各位學佛的，在做各道場的護法居士，護持供養三寶，那個就是會用錢，那就是用錢做功德修福報，這就不同了，那就是水能浮舟了；假如錢多了，花天酒地吃喝玩樂造了很多罪業，將來受苦也是因為它，那就是水能沉舟了。所以智慧非常重要，說是這樣說

呢！但是得用智慧去處理，不然業不由主、捨不得，慳貪不捨那就又不成了。

所以現在說菩薩不是這樣，常念知足，知足常樂，就安貧守道，常常念那個道，往道上會，所以求智慧在佛法裡頭，好像我們人人都想得到智慧，智慧怎麼樣會得到呢？大家知道這個智慧是怎麼樣得到的嗎？好像我們也聽了很多佛法了，聽的時候知道，但是現在離開經本子，沒有聽的時候，打坐、坐在哪兒，能不能知道我怎麼樣開智慧呢！我們學佛要把這佛法用在我們身上，比如說，我在這兒打坐，我怎麼樣開智慧，你學佛學了半天，坐在哪兒開智慧的方法，不知道那就空坐了。

這個我一說大家都會知道，從聞思修。聞思修是三慧，如果要想開智慧開不了呢！多聽佛法多看佛經佛書，看了以後呢！知道它那個文字說的是什麼道理，那就是聞慧，這個還不夠，這個是一種粗

浮的智慧，要是進一步又怎麼樣呢？坐在哪兒思維，思維什麼呢？比如說：佛說多欲為苦，要知足常樂。這兩句話我聽了很多了，我坐在哪兒怎麼樣多欲為苦呢？怎麼世間人都貪欲，都不知足，看看哪些人因為這個倒霉了，我想一想！哪些人因為這個受苦了，原來是苦啊！你能夠那樣觀察它的苦，那就要你的智慧了，為什麼呢？佛說四諦法門，在小乘佛法裡是以苦諦為初門，不知道苦呢！不想修行，修行就是要離苦得樂，就是種種的苦都要離，要離苦得樂，就是要有佛法才會修行。

小乘佛法：修四諦法是以苦諦為初門。中乘佛法：修十二因緣法，先觀無明，無明不是苦諦、是苦集滅道的集諦，中乘聖人的修法是以集諦為初門。大乘佛法：如果是菩薩呢？要行菩薩道呢！是怎麼樣呢？是以道諦為初門。先要修行菩薩道，就是要修六度法門布施持戒等等，以道諦為初門。所

以小乘中乘大乘根性的人，你先要知道是以什麼為初門入手修行。

像我們如果以苦諦為初門，是最低的根性，可也是最基本的法門，凡夫在開始修，都應觀這個苦空無常無我。比如說我們念阿彌陀佛求生西方極樂世界，不是要有信願行。願離娑婆苦、願生極樂樂，這就叫願。其實修什麼法門、都離不開智慧，要思維法門的道理。從這正思維再能修定，由定發慧。這個聞思修的修，其實就是要修禪定。

這聞思修三個字，以世間法和佛法的比較，世間法一般來講，是世間文字，多份有學問的人有聞慧，如果是發明家、哲學家、科學家多份是要有思慧，但他沒有修慧，這個我們要知道。如果我們對大學問的人講話，如科學家、哲學家的，你要知道他超不過聞慧和思慧，所以我們出家人要修止觀、念佛修禪定的人，你要有點功夫的話，你用修慧來

對他，他不會把你說贏了，這一點就是佛法的好處。觀世音菩薩就是從聞思修入三摩地。那天台宗呢？是修空假中三觀，那就是更進一步，那是無漏慧。那諸佛呢？在妙法蓮華經中是權實二智，法華經方便品中是開權顯實，那是權實二智。所以修智慧我們要知道它的層次，所以本經講唯慧是業。

**第四覺知：懈怠墜落。常行精進，
破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。**

這第四是常行精進覺。讓我要覺悟要知道不要懈怠，懈怠兩個字你看起來是很普通，在唯識百法裡頭講它是大煩惱，昏沉、掉舉、懈怠這些都是大煩惱，大煩惱你看是很平常，可是很難斷，人人都離不開這些、很難斷了它，隨煩惱來的快去的快，所以在唯識裡頭叫隨煩惱，懈怠是大煩惱，一懈怠做什麼都不成功了，所以告上我們要常常的精進，精進修行能破煩惱惡，能摧伏四魔，出陰界獄。

你沒有精進的心啊！那四種魔來你對付不了，**四魔**就是五陰魔、煩惱魔、死魔、天魔。這四魔來了，你要有強的智慧，強的定功才不被它轉，有強的智慧可以破除魔，才能夠出陰界獄，才能超出去五陰（色受想行識），那都是牢獄，我一天都離不開、超不出去，所以會有種種苦惱。**界**是三界：欲界色界無色界，在妙法蓮華經上說：三界如火宅，你在火宅裡頭呆著不是不安全嗎！所以要超出陰界獄去啊！這都需要精進、沒有精進的功夫，普通都出不去。

**第五覺悟：愚癡生死。菩薩常念，廣學多聞，
增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。**

第五叫做多聞智慧覺。主要是說愚癡，最怕愚癡就有生死。在天台宗藏教裡頭有十使煩惱，平常說的見思二惑就是以十使煩惱為根本，十使煩惱都是因為愚癡，從貪瞋癡來的。十使煩惱都是生死的

因，那菩薩呢？因為這是八大人覺經，菩薩是大人，常常在思維要廣學多聞，廣學是什麼呢？廣學就是要學戒定慧，要學聞思修，這樣就能增長智慧了。比如說我已經增長智慧了，我感覺我現在比以前強了，那你知道不知道你的智慧有多大呢！不知道。**成就辯才**，把辯才成就了，才能教化一切眾生，給眾生得大快樂。這辯才在佛教裡頭，平常說有四無礙辯才。一、法無礙辯才。二、義無礙辯才。三、詞無礙辯才。四、樂說無礙辯才。

一、法無礙辯才，就是在佛法上，種種的佛法名詞，你都能夠懂得很多，彼此能夠互相比較，要把它運用得好，在佛法上就不會障礙了。二、義無礙辯才，每一種法都有無量義理，你看在妙法蓮華經中，一四句偈可以說多少天。好像天台智者大師光是一個妙字就說了九十天，九句談妙，就是在那妙字上發揮出來的道理，處處都是妙法、真是無窮

無盡。三、詞無礙辯才，你講佛法說話也不能太粗俗，要用好的言詞來莊嚴那個道理。說出來文雅柔和。所以我們學佛的人呢！你學會了佛法還得會修慈悲，不然講出來的話硬，攝受不了眾生，講出來的話要能攝受眾生，平常要多修慈悲心。四、樂說無礙辯才就是能夠對機說法，好樂宣說。為了度化眾生、說法而歡喜不煩，而且要對眾生的機，這個實在不容易。按大乘佛法來說，八地菩薩色自在，九地菩薩心自在，這樣才能夠完全成就四無礙辯才。我們在學習，學習多少都好過沒有。不要想我們今天學佛，明天馬上要成佛，那個可危險，千萬要小心。我們學佛不是要精進嗎？這精進是不間斷，不是要我們今天連飯也不吃、覺也不睡。那樣三天就累出病了。精進是細水長流、不要間斷、不要懈怠，這樣利用時間，也不會累壞而且還會得法樂。

（下期待續）

大勢至菩薩念佛圓通章集解

智海長老主講

般若講堂 QQ 學佛群記錄、許慧云編輯

正文：「我憶往昔恒河沙劫，有佛出世，名無量光，十二如來，相繼一劫，其最後佛，名超日月光，彼佛教我，念佛三昧。」

這一段文就是大勢至菩薩說他自己，記得過去有恒河沙劫以前的事。那個時候有佛出世，名無量光，名叫無量光佛。並於同一劫中有十二尊如來，連續的次第出世，相繼成佛。就是前面一尊佛般涅槃後，後面又有一尊佛繼續出世，這樣跟著有十二尊佛，相繼出世成佛。其中最後一位成佛的是誰呢？名超日月光佛，彼超日月光佛教我大勢至菩薩修行念佛三昧的法門。

這一段文「按無量壽經：稱阿彌陀佛，又名

無量光佛、無邊光佛、無礙光佛、無對光佛。炎王光佛、清淨光佛、歡喜光佛、智慧光佛、不斷光佛、難思光佛、無稱光佛、超日月光佛。」

依無量壽經上說，我們現在念阿彌陀佛，但是阿彌陀佛另外還有十二個名號，都是指阿彌陀佛說的，每一尊佛的名號上都有個光字，就是說上邊除了阿彌陀佛，另外還有十二尊佛的名號，都有一個光字，是什麼意思呢？如果因中念本覺佛，發明心光，到了果上成妙覺佛就現其身光。雖然都叫做光，但是有因中的光，有果上的光，我們平常說本覺，是什麼意思呢？就是我們每個人本來具有的佛性，叫本性，也就是本覺自性。自性佛本來就具足覺，人人都有佛性，都有佛性種子，所以人人可以成佛。可是我們眾生現在因中的時候，如果我們念自性佛，比如說看自己的本來面目，如果找到，就是找到自己的本覺佛了。但是要誰去找呢？這要

始覺，開始的始，就是一念智慧心，那個念就是始覺心，要念本覺佛，才能找得到。要不念呢？或者所念的不是本覺佛，就永遠找不到，也就是說念自性佛如果念通了，就能發明心光，最基本原有的心光，就起作用了，這是說在因中念本覺佛。我們現在打佛七念阿彌陀佛，阿彌陀佛是西方極樂世界的佛，這是借著外邊的佛，想叫醒我們自己的佛，自己的佛睡著了，要把自己的佛叫醒，借他佛顯自佛，如果叫醒了，就會發明心光，心光就明了。叫不醒呢？就是心光還沒出現。這是說因，果上就成妙覺，如果是念本覺佛，念了又念，也可以說我們現在念阿彌陀佛念了又念，借著阿彌陀佛把自己的佛叫出來，一直叫到成佛，就成妙覺佛果，就是將來成佛的時候叫做妙覺。等覺，好像觀世音菩薩、大勢至菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩都是等覺大菩薩，妙覺就是成佛了，叫做究竟妙覺。

我們在新年初一家選佛，最後到了究竟妙覺那就是成佛。到了成佛，究竟證到無上菩提的果位了，這時候不但有心光，身上也有光明了，所謂相好光明無等倫。下邊再說到心光發展到極點的時候，和身光發展到極點的時候，有什麼作用呢？心光之極，成就權實二智，身光圓滿，福德莊嚴，或是常光，或是放光。講心光和身光，心光到家的時候，成就權實二智。就像妙法蓮華經方便品所說的，諸佛權實二智，釋迦牟尼佛一出定，就讚歎諸佛智慧甚深無量，其智慧門難解難入。釋迦牟尼佛出定一開口就說那幾句話，那就是讚歎權實二智，也就是說，佛到了成佛，成什麼呢？就是成就了實智和權智。實智是照理，權智是照事，實智是自己證得的無分別智，權智是能善巧方便，度化眾生的智慧，這叫做權實二智。

身光要福德智慧圓滿成佛了，比如釋迦牟尼佛

有三十二相，阿彌陀佛相好光明無等倫，身光就圓滿了。身光圓滿是怎麼成的呢？福德莊嚴啊！佛的那種相好完全是福德莊嚴所成。這時候或具常光或是放光，具足常光，是佛身上常常都有光明的樣子；或是放光，是有的時候佛說法之前，或先現瑞相從眉間白毫放光，或從腳底下千輻輪放光，或從頭頂上放光，或從佛的牙齒都會放光，佛的毛孔也會放光，佛身處處都可以放光的，那叫放光，佛經裏有說各種的光，但是放光平常沒有，到放出來才有，而常光是平常身上就有光。

剛在前邊說有十二尊佛，相繼出世，那是過去恒河沙劫以前的古佛。雖然也有說超日月光佛，無量光佛等的佛名，假設要有人問，這是不是現在的阿彌陀佛呢？應答不是，不是今天的阿彌陀佛。那怎麼同名號呢？同名號者是什麼意思呢？我們要知道從古到今，佛號很多重複的，好多同名同號的

佛，但是時間不一樣的，也不是同一尊佛。這有什麼證明呢？就舉兩個例子：如古釋迦古觀音等非不同名。古釋迦，就是在過去久遠劫以前，我們的教主釋迦牟尼佛，最初發心，是在一尊古釋迦佛的時候發心的，那是古釋迦。現在我們的教主釋迦牟尼佛是今釋迦，今天的釋迦。那古觀音呢？現在的觀音菩薩最初發心，也是在古觀音佛那兒發心的。這在楞嚴經上，觀音菩薩親口說過，我在久遠劫以前，遇到一尊古觀音佛，彼佛教我從聞思修入三摩地。那就是觀世音菩薩說，我從什麼時候發心，那尊佛教我怎麼樣修行，我怎麼得到好處的。所以從這兒看，古來也有無量光佛，超日月光佛，但不是今天的阿彌陀佛。

再說最後佛，名超日月光佛，彼佛教我念佛三昧。這幾句話是大勢至菩薩向釋迦牟尼佛陳述的，他說我過去發心修行的時候，遇到一尊超日月光

佛，他教我修念佛三昧的方法，也就是說他得念佛三昧的因緣，是從那個時候。關於如何從念佛法門得成三昧的經過，這在下面再講念佛三昧的道理。

因為念佛有事念和理念兩種。我們講到這一段，就知道今天各位念佛，這是屬於哪一種念法呢？就知道了。現在先說事念，事念是則一心憶念為能念，阿彌陀佛為所念，我們心裏一心憶念，出口入耳，這個心叫做能念，我們所念的西方極樂世界阿彌陀佛，也就是說有能念有所念，能所分明、這叫做事念。

理念則念即始覺，佛即本覺，以始合本，名為念佛。理念就不簡單了，我們現在念佛屬於事念。各位要知道。理念呢？我們的念就是始覺，就我這一念心，念佛的心，想了脫生死的心，開始覺悟了，佛是本覺，本覺是我們的本來自性，也就是我們自己的本覺自性。以我們現在的智慧，即是這一

念心來念我們本有的自性，念著念著，那個心和本覺自性如果歸一了，即是以始合本，始本不二了，名為念佛。

這一種不好懂，在過去禪宗祖師講，如果你一念觀照，常常在那兒照著，不起分別，不動念頭，不知道心外還有什麼東西，也不間斷，那個時候是無念，就是以始合本的那一段時間。就是用一念智慧心，照住我們的一念心。因為禪宗講，離心意識，唯心直入。要離開心、離開意、離開識，把它們都離了，離四句，絕百非，只要有一念就要離，離了再離，離到不可離時，到了山窮水盡。

只是獨露靈光，就是那一念始覺，好像太陽在空中，旁邊決定沒有東西，有一個東西就是雲彩，也不能要的，那叫始覺。就是太陽升在空中，照什麼呢？還照太虛空。本覺是什麼？如太虛空。太虛空一個，太陽一個，太陽跟太虛空打成一片。以始

合本。我們的智慧光明和我們的本來心性，打成一片，旁邊沒有一點的汙染，沒一點的障礙物，彼此不分。好像太陽的光和虛空是分不開的，照的地方和空中的光明是分不開的，那個比如理念佛，名為實相念佛。

這種事很不容易，如果我們念佛念到那種程度，阿彌陀佛不是放無量光嗎？無量光就是沒有限量的光，整個虛空都是太陽光，整個的本覺也就是我們的始覺！我們的智慧要稱著本覺有多大，我們的智慧就有多大，本覺的空間沒界限，我們始覺的智慧也沒有界限，那叫以始合本。以阿彌陀佛的無量光合到我們本覺的無量光。

我們也有無量光啊！阿彌陀佛的無量光是果，他證到了。我們的無量光還在因。有，但是沒有成就。要用阿彌陀佛的無量光，來照見我們的無量光的本體，希望我們本體的無量光，用阿彌陀佛的無

量光給接出來，這樣的時候，我們就跟阿彌陀佛溝通了，不然、就屬於事念。就是以至誠心一念一心的阿彌陀佛、阿彌陀佛，那叫事念，理念是不容易。

念佛有四種念法，持名念佛，是聞說佛名，一心稱念。這就是我們現在的持名念佛。一心稱念，說是簡單，持名就是念阿彌陀佛的名號，可是一心這兩個字太難了。我們這個心它不能一，裏面東西太多了，就要想辦法能一心念佛，說來說去就是用什麼辦法把心歸一，跟阿彌陀佛溝通那叫持名念佛。

（下面待續）

親近師父上人的因緣點滴

道仁

回憶能親近師父上人的因緣，是在二零零九年五月的一天。佛學院全體同學下晚課結束之後，僧值師便當大眾表堂說：今天晚上七點半，在佛學院大禮堂禮請遠道而來的智海老和尚為同學們開示，當時我也在讀佛學院。藥石之後，僧俗二眾齊聚佛學院三樓大禮堂聆聽法音。當時我看到師父第一眼的時候，感覺他老人家的表情顯得很慈悲很溫和，也很有攝受力。

師父當晚在簡短的開示中闡明了中國佛教八宗的基本綱要，講的非常明白有條有理。最後他老人家還說了幾則禪宗公案，其中特別說到趙州和尚的公案，深有激發佛學院的法師們和學僧們，對於禪宗修行參話頭的重要性，因為柏林禪寺是禪宗的寺

院。所以大家聽完師父的開示之後都很受益，有位同學還專門面見師父談了幾句話呢！當時我心裡在想如果能親近老法師就好了，不過只是一個念頭而已。因為有很多老法師不是說能親近就親近的，都需要因緣的和合才能親近。

時隔一年水岩寺存海大和尚陞座及寺院落成舉行開光典禮時請師父來主法，當時我也因存海大和尚之邀去水岩寺幫忙。該寺開光前一天晚上請師父講解《楞嚴經》序文，我和佛學院弘道師兩個敲法器迎請師父到法堂，又一次聆聽師父的法音。第二天開光安排我做師父的侍者，我覺得很榮幸。這算是再一次親近師父的因緣，開光儀式結束之後聽存海大和尚說：師父想找幾個出家眾跟隨學習天臺教觀，當時我們有幾個人想來親近師父，可惜沒人介紹！我也只是在開光那天做了一天侍者。不過就這樣，慢慢地與師父的緣就愈來愈深了。在二零一

零年六月水岩寺舉辦短期出家，我也去參加法會，水岩寺常住臨時安排我給師父做侍者，這次整個十天左右的時間一直陪伴著師父，師父的起居吃飯等由我負責。與師父共住的十幾天才知道，他老人家是飽參實學的老法師，曾經親近過真空老和尚、慈舟老法師等高僧，後來到香港親近依止倜虛老法師學天臺教觀。

我聽完師父講他出家受戒到現在，這麼幾十年的參學和弘法的經過，心中一直在想能留在師父身邊照顧師父，多學習些佛法該多好啊！結果因緣巧合，參加短期出家的慧雲、慧進等幾位居士去看師父，正巧我也在旁邊，師父就說起來在美國這邊買了一塊地方，距三藩市一個小時的車程，說環境非常好，準備在那邊辦個《天台禪淨學院》針對出家男眾。在說話過程中師父就笑著說，你看很好的地方法仁師也不說去，我當時心裡很高興，雖然師父

那麼說了一句話，真是給我親近老人家的因緣成熟了。當時我準備和存潔師兩個人來，但種種因緣我就自己來了美國親近依止師父。

而來美國處處都在適應，也多虧佛堂的當家聖慧師和弘傳師的照顧。但也離不開師父的慈悲護念。在早晚課誦的時候，法器打的也不怎麼如法，師父就不急不緩地教我。我記得每次打錯法器，他老人家都會說不要緊慢慢來。以後多注意學就好了。聽到後自己覺得很慚愧！所以下殿後自己也在琢磨怎麼打好法器。在日常生活中師父做事很細心，很慈悲不管對誰都一樣，處處為他人著想，時時關心佛教的未來。每次傳三皈五戒的時候不管受戒的有幾個人，師父都要仔細的開示很長時間，給皈依的居士講的很明白很徹底。將近九旬的老人了，站著說皈依將近一個小時的時間，不怕自己的辛苦，師父的悲心，願心是多麼的大啊！我在師父

身上就可以看到高僧大德的模範，不為自己求安樂，但願眾生得離苦，師父的確是做到了。

2012 年弘法實記

聖慧

去年六月本寺在 Fairfield 城市的 Green Valley 此地距離舊金山約一小時路程，購買有兩英畝半地，內有一座五千英尺左右的房子，因為該地是個小山坡，從佛殿大廳窗口往外看，一看能看到前面 180 度的山境，可以說是寂靜蘭若風景很好，又有 3、4 層樓高的松樹圍繞，空氣清新，地點幽靜，適合修道。而且出了高速公路，便有購物中心，五分鐘左右便到道場了，交通很便利。

從去年十月開始，經過半年時間，如屋內的部份裝修、到房外的鋪路、打井，這些工程較為困難，需要時間，除了專業，還要有經驗，他們知道水井的位置有沒有水出來，幸好都很順利往下打到 400 多英尺便有水出來，再往下打至 500 英尺出來

的水質非常好，又要經過幾個步驟工程，才能真正作為飲用的水，終於在六月間便開始用井水了。

在這段時間，黎先生很合作的趕工，終於全部裝修好了，加上墨西哥人園丁，也把前後院環境都整理好了，還有本寺發心的居士義工們便來幫忙大掃除，有沙加緬度般若念佛會的會長和副會長、陳賢瑛梁慧華和幾位義工居士，加上本寺舊金山去的義工居士，都發心來整理清潔，大家做得很認真，為了準備道場的灑淨。

佛山寺天台禪淨學院新道場灑淨，定於四月廿九日，在灑淨開始前，師父上人簡略介紹“天台禪淨學院”的名字，上人對大家說：我們的道場是以



弘揚天台為主，是修天台止觀，依天台修止觀，這個止觀就是禪，淨是念佛求生西方，學是學天台教，就是要學天台的五時八教，然後對外要弘揚天台教，至於院就是指這個地方。師父上人起這個名字，我們就要依這個目標去修去學了。

大家聽了都很高興，也高興師父上人滿了多年來的心願，早有心成立佛學院，希望把自己幾十年所知所學的佛法傳給下一代，使佛法代代相續，能有人紹隆佛種，才是眾生的幸福。我們更希望能跟隨上人勤學佛法，如果有青年僧伽能夠順利簽證，來美親近長老，那就更好了。每當我們到中國、台灣等地，師父所去的地方，大家聽到師父講佛法都有同感，都對師父說：我們很想多聽長老您講佛法，又想多聽長老在過去大叢林參學的修行規矩，以及親近高僧大德的經過和點點滴滴。

今年師父上人，曾應邀為灣區兩新道場佛像開

光，一是在七月廿九日應演密尼師之邀，為她於 Alameda 市創辦的普陀寺，佛像開光和落成剪彩，二是在九月廿三日應素中法師之邀，為他於 Fremont 市所創辦的圓覺精舍，佛像開光和落成剪彩。這兩位法師在灣區新創立的道場，也是當地人有善根，學佛方便。

在八月十一日來自台灣有 14 位法師和洛杉磯兩位法師，都是來自不同寶剎的主持，其中多是台灣淨心長老的法子，也是世界華僧會的要員，我的戒兄在來之前曾來電話告訴我，從台灣來的法師們，想拜訪智海長老，我聽到後從內心表示很高興和歡迎。

眾法師來到本寺，我們在本寺樓下講堂茶點招待，先由華僧會秘書長介紹，各位法師都是來自不同道場的主持，團長是 1983 年我在台灣受大戒的引禮三師父^{上本}下覺法師，我見到他很高興的頂禮接

駕。

諸位法師坐定之後，師父上人便說幾句客氣話歡迎大家光臨本寺



。因為法師們多是世界華僧會要員，上人與法師們就討論到世界各地佛教發展的情形，這是我們共同關心的話題。

師父上人與大家談到佛教在台灣已是根深蒂固，中國內地佛教也正在興起，而香港佛教都在興，連明星和歌星都喜歡學佛，而香港佛教有個特點，佛誕日早為政府公認的公眾假期，而中國、台灣到現今還沒有佛誕假日，這是很重要的一件事。

師父上人也提到美國佛教初期至今的演變，師父從 1967 年到美國至今，先到加拿大多倫多和美

國紐約等地弘法，那時候見不到有中國寺廟。師父在紐約美國佛教會大覺寺住了三年，是出家人創辦的道場，那時候只有四位出家人，沈家楨老居士於每星期日常去聽經拜佛。至於舊金山有一個居士道場，叫美洲佛教會，後來便有東南亞各地出家法師到加拿大和美國創辦佛教道場，而今佛教興起不但只有漢傳，也有南傳和藏傳的佛教，共有數百所道場了。

師父跟大家講自己個人的看法，現在漢傳、南傳和藏傳的佛教，都有人去研完，而中國人應該先研究中國的佛教，因為中國大乘佛教有八大宗，連大小乘合起來便有十大宗，也很夠我們學了，研究好基礎之後，再學其他的南傳或藏傳的各宗佛教比較好，法師們聽得很高興，也贊同師父的想法。

本寺於十月十四日舉行一次傳法儀式，師父上人把天台法脈傳給一位如願法師。如願法師是達義

法師介紹的，師父這次傳法是因為祖庭北京懷柔區紅螺山，現在叫紅螺寺(本來叫資福寺)，這是師父上人出家的道場，也是淨土宗第十二祖徹悟大師的道場，現在仍然是旅遊景點，師父希望把這個祖庭恢復住出家人修行道場，如過去的晨鐘暮鼓，出家眾每天早晚課祈禱，講經說法，都依佛教儀規，這樣才有佛教的道味和道風。

如果要歸還佛教，傳說出家眾來管理，必須要在紅螺寺住過的出家人，這樣一算在紅螺寺出家的，目前祇有師父一人，但師父因在國外，諸多不便，達義法師也知道這個情形，便告知師父認識一位如願法師，法師的道場聖泉寺就在懷柔區，紅螺山附近，是一位佛門龍象，很能幹、很會辦活動，也有網上弘法。經過大家的聯系，師父與兩位法師非常有緣，師父便決定傳天台法脈給如願法師，成為師父的法子，那便可以代表師父去紅螺寺了，希

望能順利恢復祖庭。

在十月十四日以簡單而隆重的傳法儀式，並請達義法師做維那，在儀式中師父開示傳法的意義。師父開示說：釋迦牟尼佛弘法 49 年，最後在靈山會上，百萬人天，拈華示眾，唯有佛的大弟子摩訶迦葉尊者破顏微笑。釋迦佛便說：我有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，付與摩訶迦葉。從那時候摩訶迦葉尊者為西天初祖，第一代祖，其後阿難尊者為第二代祖，直到第二十八祖是菩提達摩，但菩提達摩到了中國弘揚成為禪宗的初祖，他以直指人心、見性成佛為法門。在中國把佛法傳到二祖慧可大師，二祖傳到三祖乃至六祖慧能大師，一華開五葉，結果自然成了。

師父上人又說：今天傳的是天台宗的法脈，是從何而來呢？是西天第十四祖龍樹菩薩，按中國佛法來講，北齊慧文大師，讀龍樹菩薩的中觀論講的

一心三觀，又讀大智度論，讀到三智一心中得而悟道。北齊慧文大師又以一心三觀之旨，傳到南嶽慧思大師，慧思大師傳與天台智者大師。

智者大師在讀誦法華經，入法華旋陀羅尼，定中見釋迦牟尼佛在靈鷲山講法華經，便與南嶽大師說此情況。南嶽大師便說：你我昔日靈山會上同聽法華，宿緣所追今復來矣。就是說在一千多年前都在靈鷲山釋迦佛座下同聽法華，現在大家又相遇了。慧思大師把一心三觀傳給智者大師，智者大師把釋迦佛一代時教判為五時八教，又以四種止觀為正修法門，所以有天台教和天台觀，使我們後人修學佛法，更有所歸依了。

禪宗以達摩祖師直指人心，見性成佛，後來人以參話頭講開悟。天台宗是修一心三觀，從空假中証實相，自利利他，把佛法一代一代的傳下去。

師父上人為了紅螺山，這次傳法很有意義的，

如願法師也有這個能力接下來，希望順利把紅螺山祖師道場復興。師父開示之後，把袈裟、念珠和法卷傳授與如願法師，法師搭上袈裟掛上念珠，手捧法卷，就身負重任了。

以上就是師父今年特殊弘法的點點滴滴，簡單的記實，還有本寺每週日的弘法活動，例如傳授八關齋戒，講解天台止觀，以及三所念佛會的弘法活動，諸多解答佛法問題等等，在此就不再多談了。

我的學佛感想

涂慧深

在一個偶然殊勝的機緣中，何其有幸地遇到師父上人，尤其難能可貴的是在此末法時期，佛法難聞，善知識更難求的今天。從我開始學習佛法至今已一年又十個月，很慚愧對於佛法認識仍很粗淺，沒有資格與能力和各位討論佛法。但是佛法改變了我的人生卻是千真萬確的，不容置疑的，從中實在獲益匪淺。願意與大家分享個人的這些改變，盼望在走上求生淨土的修行道路上共勉之。

大約四年前，我開始涉獵易經及老莊思想的書籍，但是卻無法找到一個解決人生根本問題的答案，那就是如何才能真正了脫生死大事。學佛前的我自命清高，固執己見，缺乏耐心，真可說是具足

所有的貪瞋癡慢疑等惡習，其結果是煩惱不斷，時常有莫名的恐懼與失落感。除了怨天尤人，只覺得是時運不濟，日復一日，因循苟且，精神上無所寄託。直到學佛後，才深切瞭解萬法唯心所造，是自然因果律形成今日的我。自從常來佛堂親近師父後，學到要心安只可向內求，時常懺悔改過，行善積德，奇妙的事情發生了。以往紛紛擾擾的人事關係不僅煙消雲散，彼此的關係亦融洽許多，煩惱少了，心也定多了。尤其是親身體驗到師父三輪體空布施的大利益。

雖然在這段學佛期間，歷經了至親長者的辭世，心中的傷痛自然在所難免，但也幸虧有佛法的護持以及師父上人的教導，使自己很快走出悲傷的陰霾，記得師父說過，真正的大孝是讓父母聽聞佛法，了脫生死，而不僅是日常生活中物質與心靈上的照顧。如今，母親也已皈依三寶，並且也從念佛

法門中受益不少，可見阿彌陀佛的加持真是不可思議。

人生是短暫而不圓滿的，所有的功名富貴與情欲牽掛都是不長久、不究竟的。修行的力量不夠，就不能有大慈大悲的精神，要能真正看破放下分別與執著，感受到眾生與自己是一不是二，才会有平等與清淨心。以此為基礎，老實念佛才能與佛契合，也才能夠實現上求佛道，下度眾生的大願。

教觀並傳，廣開圓鏡智 禪淨雙修，同入大覺海

郭慧謙

轉眼皈依及受五戒已有年餘。聖慧與弘傳二位師父囑我在師父上人華誕之際，作文誌之。慧謙一則以喜，自忖慧淺德疏，而得遇明師大善知識之如師父上人者，三生之幸，全賴三寶加被；一則以憂，慚愧福薄障深，未能常蒙訓於師父上人座前，猶空入寶山。雖無以報於萬一，自當記述皈依前後及受教於師父座前之因緣，以表感念佛恩師恩之寸心。

家中自曾祖輩即信仰基督教，而我自幼耳濡目染，信之也篤。及至初中，由所閱基督教書籍中，頗感基督教排他性極重，尤視天主教為大異端，抨擊甚烈。因而決定要親自了解天主教，是否

真如基督教所宣傳之不堪。因此經過一年研究與觀察，感覺天主教較之基督教，心胸實更為寬廣，教理深具兼容性，更為高超。即在天主堂學習教理一年後，在上海徐家匯主教座堂受洗，成為天主教徒。至於家人長輩，則從未阻攔。而我如此一信，便是二十餘年，期間結識多位教中好友，亦多有感應事蹟，不一而足。

然而，信仰過程中，雖閱讀教中經史頗多，而常有疑問，卻未有圓滿答案，我唯有說服自己勿自尋煩惱，況且耶穌也未曾虧待於我，儘管信下去便是。抱著這般心情，又過數載。終於兩年前，因一件搶劫殺人案而又疑海翻波，只是這次一瀉千里，勢難阻擋。兩位頗為虔誠的華人基督教徒遭遇劫匪，一死一傷。遇難者遺有一妻及三名未成年子女。好人遭逢不幸本屬平常，過往亦未深以為意，而此次我的不解連帶陳年疑問，一併翻攪出來。

因為此事讓我開始思考因果輪迴之可能性、人生痛苦何來、及天主是否主宰一切等等問題。一段時間閱讀與思考後，我終於深信必有輪迴，因果循環絲毫不爽，也唯有如此，世間一切現象方有一合理解釋。由於天主教和基督教均堅拒輪迴之說，因此我的立場已經與教會所持教導產生不可調和的矛盾。而佛教是主張輪迴因果最有力的宗教，我自然對佛教產生了濃厚興趣。後又經過大半年的閱讀、比較、與思考，我深覺無論從經典、教義、及實際修行度人的做法來看，佛教無論較之天主教，乃至世間任何其他宗教，更為高超，更為圓滿。只是要我不但在心理上承認這一點，還要在實際行動中跨出這一步，有如千鈞系於足下，所要割捨的不止有二、三十年的信仰、思維方式，甚至還有人情等顧慮。

當時我尤幻想尋得一條“中道”，在形式上既

不必完全脫離天主教會，又可同時接受和實行佛教之教導。記得一次試念“南無阿彌陀佛”六字聖號，我心中是何等矛盾；我想，我這麼做豈不就是“背教”嗎？我應該要念的是“南無耶穌基督”啊？然而良心又告訴我，佛教是智慧圓滿的宗教，我不應有顧慮。此時我可謂天人交戰，理智與感情各執一詞。也是因緣際會，其時賢靜老居士與我同在一處供職，我即告知我有意歸信佛教，而心中又頗矛盾。她便跟我提及她已皈依數十年的上智下海長老，為當今大善知識，囑我若有疑問，可拜訪請教。

我之前只耳聞師父上人的名號，未曾深入了解。於是有一日，我在網上嘗試聽師父的開示。冥冥安排實難思議。我所聽到的那一段，正是一名天主教教友，請教師父上人，說她很敬愛耶穌，瑪利亞，但是也很敬愛觀世音菩薩，不知如何是好。我

心想，這不就是我此時的心境嗎？師父回答很簡單：信仰與生身父母不同，父母無論好壞，都無法選擇，必然接受；而信仰則不同，曲直是非是可以選擇的。師父的答案很清楚了，並無一條“中道”可走。我於是決心必要皈依三寶；而明師可遇不可求，今聽聞師父上人法語，如醍醐灌頂，茅塞頓開，便決定要在智海長老座前受三皈。

如果數年前，有人跟我說我會轉信佛教，我會視之天方夜譚，滑天下之大稽。這種轉變，我無論如何都未曾料到。我已經是信仰基督教的家中的“叛逆”--唯一一個天主教徒，雖教派不同，尚同奉一神；如今卻又要轉信為佛教徒，與耶穌徹底分道揚鑣，家人自然頗為不解，但是又在道理上無法辯駁我，也唯有接受。兩位好友，因我信天主教的緣故，當時正在學習天主教教理，準備受洗入教。我在做出皈依佛教的決定後，即致電告知。我表示

將尊重他們的任何決定，但是我已決定離開天主教。好友極度震驚之餘，也當即表示將停止課程，願意多了解佛法。

在決定要皈依佛教之後數月間，連做夢都常想著皈依的事。在與聖慧和弘傳二位師父聯繫後，終於在二零一一年四月三日，我第一次跨進佛山寺般若講堂，平生第一次拜佛，可謂五味雜陳！我之前對佛教的直接接觸，只是幼年時，去過上海的龍華寺、玉佛寺，和蘇州的寒山寺、戒幢寺，不過參觀遊覽而已。而今日，身處佛堂，從感官來講，眼前所接觸的很陌生，所聞的香氣、所見的禮拜方式與天主堂迥異，我還禮拜被基督教視為偶像的佛菩薩；我不禁自問，我可想好了嗎？今日一遭，便不能再走回頭路了。想起當年耶穌大弟子伯多祿【彼得】對耶穌說，“主，唯你有永生的話，我們去投奔誰呢？”（若望【約翰】福音 6 章 68 節），可

惜伯多祿未曾遇到佛法。我此時心裡說，既然我知道基督宗教是不究竟的，我也認定三寶圓滿揭示了人生真理、擁有解脫生死的無上智慧，我還有什麼地方可去？我，一個天主教徒，要在前身是天主堂的佛山寺般若講堂，皈依三寶！

當日拜完佛懺後，便是提問時間，師父上人招呼大眾坐下。師父見我，知我新來，招呼我進前坐下，問我訪問緣由。見師父上人慈悲和顏，我所有的一點膽怯，都拋到爪哇國了。於是，我將個人經歷及希望皈依之前因後果，都向師父稟明。師父說，我信教二十多年還能歸信佛法，既是我宿世所值善根，又可見佛法度人之不可思議。師父又說了很多勉勵的話，又給了我很多法寶書籍，並定下一月後之浴佛法會授三皈依。那日，我唯有四字形容：法喜充滿！這種歡喜，並非通常感官上的愉悅，而是發自心底的喜樂，因為我找到了歸依處，

找到了明師，要正式由“基督中學”轉入“佛陀大學”了！一個月後浴佛法會禮畢，受三皈，師父上人賜法名“慧謙”，喜不自勝！當日我在記事簿寫下：法會及皈依一切圓滿，法喜充滿，從此不再做“旁聽生”。至此，也標誌著我一年多來對真理及信仰的探索終告圓滿落幕，不再是徬徨者，而是不但得聞難聞之佛法，而且是至心皈依的三寶弟子！

從此之後，我都盡量在週日前往恭聽師父上人講經。每次在聽經和提問時間都深蒙法益。到八月初，在各位師父和師兄鼓勵下，報名在地藏王菩薩聖誕法會後受五戒。但由於當日是週日，而我也即將開始在週日上班，所以決定要跟主管請假。師父上人、聖慧和弘傳師父都很慈悲，告知若請假不允，可另擇日受戒。我心也祈願佛菩薩慈悲，加被玉成。三寶慈悲，感應道交難思議！我尚未向主管提出請假要求，主管已通知我，因我初履職，開始

兩週之週日不必上班。因此得於地藏菩薩聖誕法會後，恭受五戒；而接下來之週日，則平生第一次受持八關齋戒。佛恩蕩蕩，師恩巍巍，銘感五內！

此後因為週日工作緣故，便未能再正常參與週日聽經及諸法會佛事，唯在極少有的機會，才能見到師父上人，及眾師父，師兄，實為一大憾事，足見我福德之薄、業障之深。但即便如此，我也深感師父上人之關心與鼓勵。

從第一次見到師父至今，已有一年半，師父在我心中有四字可形容：慈悲、智慧。每次見到師父，師父都會很慈悲地問我有什麼不明白的佛法問題。在受五戒前，我曾因酒戒而請教師父，《梵網經》菩薩戒中列明“自身手過酒器與人飲酒者，五百世無手”。我今受五戒，若家中宴客飲酒，我雖不飲，但若親友長輩囑我倒酒，又當如何呢？師父回答，持居士五戒之酒戒，只須不自飲；若過嚴，

則與菩薩戒無異，受不同戒還是要有淺深之別。師父慈悲開示，令我少卻一份煩惱。

又一次，我問師父，如何說無情也有佛性。師父耐心引導我，正、了、緣三因佛性，其性週遍法界，不隔有情無情；又一切唯心造，諸法不離心性，所有山石草木等無情俱是由心性所變現，心性即佛性，在有情為佛性，在無情亦名法性，佛性法性其性無二。我即豁然開朗，不再為此糾結。

因為平時不能常在師父上人座前聽經聞法，其他師兄福報大，或很早便皈依三寶親近師父，或每週都能到講堂聽經聞法。而我起步晚，障礙多，所以更覺需要努力，因此錄下講經音頻，外出即隨身攜帶，有一段時間每天都聽，坐車也聽，走路也聽。師父知道後，慈悲地關照我，讓我注意身體，要休息好；修行要放長遠，不必急在一時，太急則對身體、對修行都不利。師父是過來人，經歷事情

無數，多少人初學佛，心火盛，佛在眼前；而到後來，懈怠心起，則佛在天邊了。所以師父慈悲而又智慧的勸告，讓我深為感動。

今年“佛七”圓滿，茶話時，師父上人邀諸位佛友上臺以抒心得。我正惶恐，師父囑我上臺發言。因工作緣故，我只打得“佛二”，正慚愧不知從何說起，師父對我耳語說：可談談皈依因緣及對基督宗教之我見。心即安頓，遂以我所知所見及所經歷，與眾位師父師兄分享。當日，數位師兄發言，師父極歡喜，名之曰“佛法討論會”。類似點滴極多，不勝枚舉。而每見師父上人，都能得到法益法喜；即便不講經，不說法，師父也在一舉一動中流露出佛法的智慧與慈悲。

賢靜居士告訴我，她在新年拜望師父上人時，師父謝謝她介紹了我這個學生。我聽了是既歡喜又慚愧。歡喜是托賴三寶加被，我能得遇師父上人並

拜以為師；慚愧是不能常親近。惟願我能精進修行，方不負師父上人之勉勵，亦不忝辱三寶弟子之名。今值師父華誕之際，伏祈三寶慈光加被，師父上人法體安康，法化無疆，無量光壽！

呂洞賓與黃龍禪師

聖慧

我們從小都聽說過中國有八仙，是很神奇的人物，其中有一位叫呂洞賓，是京川人，在唐末三次應舉都考不上，又不想回家，在長安酒肆裡，遇到鐘離權，大家談得投機，鐘離權傳授他延命之術。呂洞賓依法去修，終於煉到可以飛騰自在。

有一天他到了廬山海會寺，在鐘鼓樓牆壁上寫了四句偈：「一日清閒自在身，六神和合報平安，丹田有寶休問道，對境無心莫問禪！」沒過多久經過黃龍山，見山上紫雲成蓋，疑有特別神仙在，就入山看個究竟。正好黃龍禪師陞坐說法，呂洞賓便隨著信眾進去聽法。沒想到黃龍禪師撫尺一拍，便說：「今日有人竊法，老僧不講！」

呂洞賓出來禮拜說：「請問和尚，如何是一粒粟中藏世界，半升鐺內煮山川。」

黃龍禪師罵說：「你這個守屍鬼！」

呂洞賓反而譏笑著說：「爭奈囊中自有長生不死藥。」

黃龍禪師就明白地告訴他說：「饒經八萬劫，未免落空亡。」

此時呂洞賓忘了「對境無心莫問禪」的功夫，便起瞋心，拔雌雄二劍，劍要斬黃龍禪師，沒想到禪師手輕輕一撥便落地，插在地上，呂洞賓用他的神通也拔不出來。便禮拜求懺悔，此時黃龍禪師告訴他說：「半升鐺內煮山川，即不問，如何是一粒粟中藏世界？」呂洞賓聽到禪師這樣一說，便頓契玄旨，乃說偈懺悔：「棄卻瓢囊擊碎琴，從今不戀汞中金；自從一見黃龍後，始覺當年錯用心。」發願成為佛教的伽藍護法。

不管神通多大，見思二惑還沒斷，我執無法空，無法跳出三界，煩惱仍然存在，不能看破便空了，就算有了神通，還是個有貪瞋癡的苦惱眾生。

春季養生 tips

王慧斌

一、起居宜早起防寒

春季是陽氣開始生髮、萬物生機勃勃的季節，提示人們要順應自然，早起為宜。雖然可以比冬季略晚睡，但仍以早睡早起為好。老年人一般夜晚睡眠品質不高，宜安排一定時間的午睡。立春後的一段時間裏，天氣乍暖還寒，氣候變化仍較大。此時人體肌膚開始變得疏鬆，對寒邪的抵抗能力有所減弱，所以，初春時節不宜過早減少衣物，即所謂的“春捂秋凍”。春天適當捂一捂，可減少疾病。還要常開窗，使室內空氣流通，保持空氣清新；還要特別注意口鼻保健，以預防常見的呼吸系統傳染病的發生。

二、飲食宜“養陽養肝，多甘少酸”

根據“春夏養陽”的理論，適當吃些薑、芥末，不僅能祛散陰寒，助春陽生髮，也有殺菌防病的功效。此時宜少吃寒性食品，以高能量食物為主，除穀類外，還應選用黃豆、芝麻、花生、核桃等食物補充能量。優質蛋白質食品不可缺少，如各種堅果、豆類加穀類，低脂乳製品，其中的酪氨酸是腦內產生警覺的化學物質的主要成分，獼猴桃中亦含有豐富的酪氨酸及其他各種氨基酸，有助於對付“春困”。

春天對應五臟的“肝”，對應的顏色為青色。如果冬季進食新鮮蔬菜較少，可能會出現多種維生素、無機鹽及微量元素缺乏的情況，發生口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮膚病等。因此，春季一定要多吃蔬菜。以當地和當季的蔬菜為主。多吃春筍、茭白、豆芽、萵筍、芹菜、菠菜、油菜這些青綠色

的生髮的食物，綠色蔬菜可確保腦細胞獲得充足的氧氣。還應吃些溫補甘甜的食物，以健脾胃之氣，如枸杞、山藥、沙參、黑米、南瓜、栗子、牛蒡、紅棗等。在早餐或晚餐可以食用各種粳米粥。紅棗補脾益氣、養血安神，可做棗粥、棗糕，以及棗米飯。山藥是春季飲食佳品，有健脾益氣、滋肺養陰、補腎固精的作用。既可做拔絲山藥等甜品，也可做山藥豆沙包等小吃，還可做山藥粥、山藥紅棗粥。春季宜少吃酸，以免肝氣過盛，也需少吃辛辣肥膩的食物。

春季花粉蔓延，容易誘發呼吸道感染或花粉過敏症。蜂蜜、紅棗、胡蘿蔔等有助於防治花粉過敏。可以每天喝一勺蜂蜜，因為蜂蜜中含有微量的蜂毒和花粉粒，對花粉過敏能產生一定的抵抗能力；紅棗中含有大量抗過敏物質環磷酸腺苷，可阻止過敏反應的發生；胡蘿蔔中的 - 胡蘿蔔素能調

節細胞內的平衡，有效預防花粉過敏症、過敏性皮炎等過敏反應。

三、運動宜放鬆和緩

春季應適當增加室外活動，多伸懶腰，使身體由原來的冬藏狀態開始適應春生的狀態。起床後宜散開頭髮，鬆開衣扣，放鬆形體，在庭院中信步漫行，這樣可以使思維迅速活躍起來。也可以選擇和緩的有氧運動，如散步、慢跑、做操、太極拳等。春季鍛煉不宜出汗過多，剛出汗就可以了，鍛煉結束時還要立即擦乾汗液，換上乾淨衣物，以防著涼。因為春季的氣溫與夏季相比還比較涼，出汗過多毛孔擴張，涼濕之氣乘機侵入體內，容易使身體受風寒而著涼感冒，從而誘發呼吸道疾病，後果可能很嚴重。如果感覺天氣較涼，應該等身體鍛煉到微微發熱時才減衣，讓身體處於一個比較舒適的狀態中，這也符合“春捂秋凍”的含義。若已經感冒

，不宜參加體育鍛煉，而應多休息，待感冒痊癒後再進行。

四、情緒宜制怒調暢

春天肝氣生髮，肝在情緒方面主怒，所以春季容易脾氣爆發，應注意調控情緒，但如果肝氣受抑，也容易出現情緒低落。因此需要保持樂觀，放寬心情，常知足，少貪求，無雜念憂患，無瞋怒之心，使情志隨著春天生髮之氣散發而不折逆它。有肝臟疾患的人，更要做到心寬、心靜。也要避免過分勞累，以免加重肝臟負擔。保持內心的平靜有助於保持機體內環境的穩定，防止心理疾病的發生。