

普賢菩薩行願品講記

師公智海上人主講

徒孫弘傳記錄

再講品的名字，入不思議解脫境界普賢行願品、分三段解釋。現在講第二段：叫做入不思議解脫境界。這一句是從境界先開始講，境界有很多種，凡夫有凡夫的境界、聖人有聖人的境界。十法界的境界各個不同，上至諸佛、下至惡鬼畜生，各有各的境界。

我現在講一個螞蟻的境界，我是以前親近倓虛老法師，老法師講給我們相信，很多人說我信佛，好多佛菩薩的境界我沒有看著啊！你讓我看著我好相信呀！我沒有看著我怎麼相信呢！倓老法師說：給你看著你就到那個境界裡頭去了，你不是牠你怎

麼能知道牠的境界呢！你要想看到佛的境界，那你得修行啊！你當凡夫你想看佛的境界，那個是妄想。老法師就打一個比喻：一個螞蟻窩裡頭有成千成百的螞蟻，其中有一隻螞蟻很有智慧，也許是菩薩示現的做螞蟻，要度那些螞蟻，有一天牠對其他的螞蟻說，牠說：你們曉得不曉得啊！因為牠們一窩螞蟻、牠們就當是一個國家的螞蟻，牠們做什麼都很有秩序的，牠說：你們曉得不曉得，這世界上有一種動物叫做人，其他的螞蟻說不知道沒看過。牠說：你們不知道、我現在講給你們聽一聽，那個人那種動物啊！比我們大多少倍啊！他吃一口飯呀！就夠我們全國都吃不了。其他的螞蟻說：這個動物還得了，我們可沒看到過，你說這個話我們不相信。其他的螞蟻就和這個有智慧的螞蟻抬槓，你說世界上有這麼一種動物，我們一天出來進去的忙，從來沒有看過這麼大的動物，你說的我們不相

信，除非給我們看著了，我們才相信。這個有智慧的螞蟻說：好！你們跟著我來，我帶你們去看叫做人的動物，給你們看看。牠在前面走，其他的螞蟻在後面跟著，就從這個人的腳上爬到身上，爬到頭頂上，再從另一邊爬下來，後來回到螞蟻窩了，說你們看到人長得什麼樣子了吧！牠們說：沒有。那麼大的動物你們沒看著，哪有？沒看著。我們剛才就是上山下山，那個就是那個動物啊！牠們還是說：我們不知道。所以老法師說：我們在佛菩薩的身上跑了一圈回來，你也沒看到佛菩薩啊！你還說給我看著我就相信，你跑到身上去、你沒看著，那還有什麼辦法呢？所以唯一就是要相信這個道理，我們一天一舉一動都在佛的法身上走來走去，佛的法身不是遍一切處嗎！我們一舉一動都沒有離開佛的法身，但是沒見著。古來禪宗有一位祖師，不管什麼人問他佛法，他都回答說：法身無相、法眼無

瑕。懂不懂就這樣，就去了。禪宗是不跟你多說的。後來他旁邊有位侍者師父，一天到晚就看禪師不管什麼人來問佛法，都是回答這兩句，他都背的很熟，原來說法這麼容易。誰還不會說呢！有一天禪師出去到山下有事，又有一個人來問佛法，他就很高興地說：禪師不在，你是不是要問佛法啊！我可以給你講呀！那個人就請問：如何是佛法？那位侍者師父就說：法身無相、法眼無瑕。那個人聽完就走了。過沒多久禪師回來了，就問侍者師父，說今天有沒有什麼人來呀！他很得意的說：有呀！我今天給人說法了，禪師問他，你有沒有說錯什麼話呀？沒有呀！那他問你佛法，你怎麼給他說的呢？跟禪師您說的一樣：法身無相、法眼無瑕。那個禪師說：你可說錯了、把人家耽誤了，從今以後，你要去外頭參學，不准在我這兒，我把你耽誤了，叫他到別處去參學。他到了另外一個地方，又看到一

位善知識，就把他的過去的經過一說，那個善知識一聽就說：難怪禪師把你趕出來，因為你亂來呀！你說法不會說、亂說，他也那樣說，我也那樣說，他是可以，你可不成。後來就在哪邊行苦行，教他怎麼用功修行，經過幾年，他很精進的用功修行。有一天他後來親近的那位善知識，跟他對話之中，知道他可以了，說你現在再回去以前禪師那裡。禪師一見到他說，你怎麼回來了呢？他說那個善知識叫我回來，並說：我可以回來了，禪師說：那你再說兩句佛法，他說：法身無相、法眼無瑕。禪師說：這還差不多，這下子印證成了。所以各位！什麼是佛法，我們研究佛法，禪宗的故事很多，你看從頭到尾都是那兩句話，就是不同了。這樣讓我們怎麼明白呢？我們初學佛法是沒辦法明白的，現在久了有點相似，好像體驗了一點其實也沒真懂啦！

我再打一個比喻，你念阿彌陀佛，南無阿彌陀佛六個字，對不對呀！我們也念南無阿彌陀佛，廣欽老和尚也念南無阿彌陀佛，都是那六個字，怎麼他一念的時候跟我們念的不同呢？很多人喜歡老和尚念南無阿彌陀佛。南無阿彌陀佛六個字是一樣，但是那裡頭的法味、那裡頭的境界，就不一樣了。還有一些人念南無阿彌陀佛，到臨終的時候，能現種種的瑞相，有時候還聽到天空奏音樂，有時候聞到種種的香。談起來聞香，在美國我們般若講堂，有六七位居士聞到異香，那個異香不是檀香、也不是香水的香，不是一般的香。他們就會聞到，就在他旁邊的人，就你和他在一起，就有的人聞到，有的人聞不到。你說那個香還有分別嗎！應該這一屋子有香大家都聞到啦！不是，所以說佛法、這是不可思議。

現在講的境界，剛才講凡夫的境界、地獄的境界、惡鬼的境界、天上的境界，各個不同。但是在三界裡頭的境界都沒有得到解脫。就是我們在六道輪迴裡頭，因為被種種的業障煩惱那個繩子，一條一條的把我們綁的、又實又堅固解不開，那我們現在學佛了，要一條繩子、一條繩子往下解，解得開了，就可以脫離六道輪迴，了脫生死的時候，那才能夠解開了、就得到了解脫。在沒有解開沒得解脫以前、是不自在的，等你解開了、就自在了，自在就安樂了，那叫解脫的境界。

好像證了阿羅漢果的人，他有一種解脫的境界，他解脫的境界和我們不一樣，他有三明六通，不要說屋子裡頭的牆擋不住他，就是房後面的大山，也擋不住他了，如果還擋住他，那他就沒有解脫的神通了。

我講一個解脫的境界給大家聽一聽，這是事實

呀！我們都要講事實，過去菩薩祖師有很多事實，但是現代的人、要講現在的事實比較容易相信，因為過去的他說沒有看著。有一部影塵回憶錄，就是倓虛老法師的經過記錄，那麼倓老法師一生就是辦佛學院、弘揚佛法，在中國近代整個東北幾省的佛教，都是倓老法師一手復興。修了四座十方大叢林，那些普通的小廟那就很多，但是在東北修好了就交給人做住持。最後到山東青島修了一座叫做湛山寺，青島以前是沒有寺院，是倓老法師第一個到哪兒弘法、修了一個叢林，那個地方也是山明水秀一切都很好，但是就是沒有佛法，所以老法師修了湛山寺、然後就辦佛學院。青島佛學院分四科、四個班，從低到高：第一叫預科、第二叫正科、第三叫專科、第四叫研究科。一到專科了，就和預科正科的學生待遇不同了，它有鼓勵性了，到研究科了、就可以代課講經了。比如說：人家要請老法師

講經，普通的場合呢！就要派研究科的學生去外頭代講，這樣訓練弘法的人才，當時在那些課程裡頭，不是光講佛學，也有五經四書、也有古文、也有佛學，講教義是以天台教為主的，倓虛老法師是弘揚天台，在那時候講古文，是請在家居士、老師講古文，有一位董老師，他是以前在大學裡頭講古文的，他學佛退修之後，倓老法師請他在佛學院裡頭講古文課，在廟裡頭有一間房間，有一位茶房侍候他，是義務的教、沒有薪水。他是念佛的。他教古文是完全不用看本子的，到了講的時候拿著古文課本，一路念阿彌陀佛 到了講堂，打開本就講，講完了古文一合了本，阿彌陀佛 就回到了他的房間，這樣經過了幾年的時候，有一天啊！以前的房間和現在房間的門鎖不一樣，現在是洋鎖。那個時候那老式的鎖，裡面要鎖也得用那鑰匙來鎖，從外頭進去那更不用說啦！他有一天講完古文，他就回

到寮房，把古文放在桌子上，拿那個鑰匙從裡頭把門鎖了，他怕外面的人來打閒岔。把門鎖了、鑰匙放在桌上，就心裡念阿彌陀佛，在人多的地方不可以出聲，會吵到別人、打人閒岔，他心裡念阿彌陀佛就想到外頭透空氣、就到天王殿前面去轉一轉，那個青島湛山寺也有幾層殿啊！他在旁邊跨院住，要到天王殿繞一圈回來，也要半個鐘頭、其碼二十分鐘，才能繞一圈回來，他就阿彌陀佛 就走到天王殿前面去了。又從天王殿繞回來阿彌陀佛 回來，走到自己寮房門口進不去了。他一看、我身上沒有鑰匙！怎麼出來的呢？身上沒有鑰匙是不是掉了呢？沒有啊！我在房間裡念阿彌陀佛出來的，怎麼也進不去，鑰匙也找不著。後來找個茶房，從那個房門上頭有一個橫窗，找一個凳子，就讓那個小茶房，說你從橫窗往屋子裡看，這時候就找當家師父、知客師父都來了，好像怎麼搞得，那個董老師

怎麼把門鎖了，鑰匙沒有拿出來，鑰匙不能沒拿出來，不拿出來你開不開門也鎖不上門呀！奇怪了。結果讓那小茶房從門窗上一看，鑰匙在書桌上呢！各位看看啦！沒有鑰匙開那個門，根本就不能出來，他怎麼出來的呢？連他自己也不知道怎麼出來的，旁人你能知道嗎？這個境界他一輩子只是一次，如果天天有那不得了，往生西方是上品上生。他就這一次，你說他身體那麼大的一個人、對不對。你說那個門是木頭做的、又是牆，他怎麼會就出來了呢！你用分別心好了，你分別一萬年你也不能清楚、他是真的走出來的，所以不能想的這個境界。他再回想以前的境界，我再閉上眼念阿彌陀佛出來，還是出不來沒有辦法，這個境界只是一次。

從這裡我們證明，解脫的境界。換一句話說，也不一樣，他得的這個解脫完了，也就不能再有解脫了，那要是羅漢得到解脫了，是永遠解脫的啦！

為什麼呢？我們凡夫解脫了一次然後不解脫，那叫退。這個修行沒有到不退的時候，你得了一點好的境界，隨時就會沒有了。但是給你一個好印象、能給你增加信心、信心增長，羅漢證到羅漢果的時候，隨時解脫。證了羅漢果可以隨時出去。我們常常讀到心經：色即是空、空即是色。這就是色即是空。你要說色怎麼會空呢？沒有辦法給我們知道，唯有用功的修行，到你能空的時候，那你才知道。

以前我親近的慈舟老法師常講，老法師是弘揚華嚴經的，他說：要知山下路，需問過來人。如果沒有走過那條路的人，你問他也白問；走過那條路的人，你問他還是白問。為什麼？他說的你不知道啊！法身無相、法眼無瑕，告上你還是白問。所以這個唯有自己下苦功，自己去一步一步的去走。到了那個時候，你也是經過山下那條路、走過了，你也是從那個門裡頭鎖住、出來過了，那個時候不用

問。古來禪宗不是有個故事：你知我知天知地知。到了那個時候就是這樣，這是說解脫的境界，我們要相信。

現在再加上不思議解脫境界，思是心裡頭的思想分別，議是口裡頭議論、談論，上頭加一個不，就是不可以心思、不可以口議，這種解脫的境界到了微妙的時候，你不可以用心裡頭想它，你想它那種解脫境界，你想不出來的。想都想不出來，你口裡頭議論還可以說的出來嗎？更說不出來。所以禪宗講：開口便錯、舉念即乖，那就是不可思議。開口便錯、就是不可議；舉念即乖、就是不可思。所以我們念佛的人，把禪宗的道理相匯在一起，對你念佛也有幫助，否則的話，就老老實實的念佛，念到不可思議的時候那一個樣，這不可思議解脫的境界，就超過了二乘聲聞緣覺（羅漢、緣覺）聖人的解脫境界，那叫不可思議的境界。

現在這個華嚴經普賢菩薩行願品的境界是超過二乘人的境界，所以叫做不思議解脫的境界。但是不思議解脫的境界是個境界的名詞，你要怎麼走到這個境界裡頭去，上面加一個入字，這個入也可以說是悟入、證入，好像你悟了一下子，到了那個境界裡頭去了，悟入是從悟而走進去的，證入是從證而走進去的，入了的境界就是走進那個境界。入了那個境界，就是自己知道，旁人不知道，你自己做的夢，你自己醒了以後、自己清清楚楚。你跟旁人說，旁人知道你做的什麼夢，但是他沒辦法親歷其境，體驗你夢中的境界。這個不可思議解脫的境界，是八地以上的大菩薩，乃至於諸佛，他們隨時可以入這個不可思議的境界。現在講的這不可思議的境界是誰入的呢？

下面就講普賢行願品這幾個字，是普賢菩薩能入到，這個不可思議解脫境界裡頭去，普賢翻成中

國話叫遍吉、普遍吉祥，意思就是說到處都吉祥。我們如果修普賢行十大願，就到處吉祥。這個普賢菩薩入這個不思議解脫境界，是怎麼樣入呢！用什麼方法入的呢？下頭就是說行願。我們平常說：大行普賢王菩薩。在中國四大名山，四川的峨嵋山，是普賢王菩薩的道場，那叫大行普賢菩薩修十大願。行願就是十大行願，願是希求、願望、我想修。行是我想實行。然後修行圓滿了，就可以入這個不思議解脫的境界。

品是品類的意思，華嚴經有多少品呢？但是這一品是專門講普賢菩薩行願的，現在是經題和品題簡單的解釋，到此為止。



大勢至念佛圓通章

智海長老主講

釋聖慧錄音、許慧云整理

今年再講念佛三昧。「三昧者，華言正定，揀非凡夫不定，與外道邪定；又名正受，揀非邪受。」三昧是印度話，翻成華言，就是中國話，叫「正定」，也叫正受。正定，就不是凡夫的不定，也不是外道的邪定。凡夫沒有修所以沒有定。外道有修，但修的定不是正定，是邪定。現在我們按著念佛法門修行，這樣得到的三昧，那叫正定。不是凡夫的不定，也不是外道的邪定。

為什麼說凡夫不定呢？因為凡夫人的心都在散亂。散亂的心就談不到定了，不要說在人間，就是天上的欲界天，還是屬於散心。欲界以上，到了色界天上，才能談得到世間的定。所以生到欲界天

上，修十善業就可以。如果再想高生，要生到色界天上，那還得修定，光修十善還不夠。因為色界天屬於四禪天，沒有禪定不成，而且那叫世間的根本禪。

其次外道的邪定呢，因為外道修的定，拿佛法來說，那是邪定。邪定就不是正定。但他自己認為是正定，認為修的對。比如說，修無想定的人。能得到無想定，將來死了以後可以生到無想天。無想定是因，無想天是果。修無想定修成功了，生到了無想天，這個壽命有多長呢？有五百大劫的壽命。一個小劫是一千六百八十萬年，八十個小劫是一個大劫，有五百個大劫的壽命。各位看看，那個壽命有多長啊。但是到五百大劫完了以後，他一出定，心又散了。散了就會又墮落下來，再到人間，甚至於還會墮落三塗。為什麼他生到天上去，還會墮三塗，墮到地獄惡鬼，畜生呢？主要的是因為他從定

心一出來他會謗法。

怎麼謗法呢？因為當初他認為所得的定是到家了，就是說得到涅槃了，他以為那就是涅槃。那麼感到生無想天的果，可是生到那兒五百大劫之後，心又散了，他就會誹謗正法。他說根本就沒有涅槃這回事，我因為得到這個定了，也生到無想天上了，可是到五百大劫以後，我的心又散了，哪有涅槃呢？所以他就誹謗佛法了。所以因為這個謗法的罪就會墮落。假如說知道我這是無想定，然後會散的話，我不謗法，就不會墮落。但是知道了就不會修那個定，修無想定不究竟，所以佛教講得到涅槃，永遠不會再墮落六道輪迴的了，那才叫做真正的正定。

其次或者是修非非想定。得到非非想定，就能生到非非想天，那壽命就更長了。有多長呢？有八萬大劫的壽命。那比五百大劫就更長多了，但是到

最後還會墮落。好像夢東禪師遺集，就是紅螺山徹悟祖師講過，在他那語錄上有。當初有一個人修非非想定的時候，在水邊林下修定，他很用功，但是山上有樹林，有鳥叫，在水邊裡有魚，有水裡的東西也有聲音，打他閒岔。他修的定功雖然很有深度的了，但他還是怕打閒岔。因此他老修不成功就著急了，他就對打閒岔的東西生了瞋恨心。

他說：“我在這裡修定修不成，都是你們在打閒岔！將來我來生轉一種又能飛，又能潛水的東西，能到山裡吃鳥，能到水裡吃魚，讓你們打閒岔！我都把你們吃了！”

他發了這麼一個惡願。惡願發了不得了啊。他發完了惡願，還是修定啊，他發那一念惡願是瞋恨心。修道最怕有瞋恨心。因為平常的人瞋恨心還沒那麼嚴重。修道的人，有瞋恨心它那個力量特別大。所以讓我們要忍辱，不然自己吃虧。他結果到

最後得到非非想定了。得到非非想定，就生到非非想天了。生到非非想天，就有八萬大劫的壽命。可是到了八萬大劫之後，他定的力量到了終點了，受完了這個果報八萬大劫。結果就又回來轉這個東西了。八萬大劫以後，轉了能飛能潛水得東西。你看如果不是佛說，世間的人哪裏看得到八萬大劫以後還墮落的事情呢？

所以我們現在千萬不要看眼前，要學佛法，不要聽那麼多了，這個那個的。學佛法千萬不要聽旁的太多，八萬大劫以後的事情，都要把它算好啊，不要走錯路，墮落這個東西，入山吃鳥，入水吃魚。他墮落那個東西，又造了這麼多罪，你想想來生還轉的成人麼？連人身都沒有了，墮畜生。墮畜生又造罪，那就是更墮落深了，這種就是由邪定招來的後果。另外假如說他修時沒有打閒岔的，他修好了定了，也沒有動瞋恨心，但他生到非非想天，

八萬劫後，出了定後誹謗佛法。他說原來以為非非想天是涅槃，結果現在不是涅槃啊，沒有涅槃啊，沒有人能得到涅槃。他以為得到涅槃了還又出了定了，又散了，又退了。涅槃是不退的啊，沒有這回事啊。他就誹謗正法了，因此就會墮落。

所以我們現在講念佛三昧，就沒有這個問題，不會有這個問題。還有我們常常聽到佛法，聽經聞法的人，知道這些道理，不去高攀這些邪定，那也不會招這個果。修不成也不會招到這個果報。沒有這個因，怎會得到這個果呢？

「又名正受」。剛才說的正定是三昧的一種。正定容易知道，正受呢？「揀非邪受」。就不是邪受。我們以前親近倓虛老法師，老法師說，正當的享受啊，不是那種邪的享受。這一種正受到底是怎麼樣呢？不好懂啊。

我在這裡打一個比喻。現在我聽說吸毒的人，

吸了身上好舒服。有的吃迷幻藥，好像身上感覺要飛的樣子，有那種感覺，所以人才會吃。那種感受叫做邪受。雖然對人不好，但是它有一種特別的感受，讓你享受的捨不得離開，那個叫做邪受。

現在這個正受，這種感受是一種法樂，這種正受的法樂，不會使我們心貪染，不會造罪，是清淨的法樂。得到念佛三昧的人那種快樂，是心裡頭飄飄清清的，沒有一點汙濁，那種的法樂叫做正受。受，有染汙的受，有清淨的受。好像釋迦牟尼佛成了無上菩提，自受用報身，那就是受大法樂；他受用報身，是度化眾生。那自受用報身得大法樂，那就是真正首楞嚴大定，無上的大定—正受，也就是正定。在定中受法樂，這叫做正定和正受的意思。因為正受不容易懂，有的時候也不容易講到那麼多。現在我們這麼一講，大家就都知道了。

「此明念佛法門，由淺入深，熏修至極，因

果相契，生佛一如，得證三昧，方名正定。」

剛才講的正定正受，說明由念佛法門，從淺入深。我們一句一句的念，念到最後了，入到深處，也可以說從粗至細，從淺到深。「熏修至極」，就用阿彌陀佛的聖號，熏就是修，來熏我們的心，這就叫做熏修。那後面講，「如染香人，身有香氣」，我們就是用佛號這個香，來染熏我們，把我們身上都熏的香了。用佛號來熏，熏得我們周身都是佛了。這個佛都跑到我們心裡去了，這叫熏。早課的回向偈裡有，「大眾熏修希勝進，十地頓超無難事」。「大眾熏修」在凡夫還是有幫助的，熏修到極致，到極點了，熏修了又熏修，到極點的時候啊，也就是說你念佛，藉著大眾熏修的力量啊，因果相契。因和果相契合了，念佛的因心，和阿彌陀佛果德相契合了，也就是生佛一如，我們眾生和阿彌陀佛一如，打成一片了，也就是說生佛不

二，一如不二如了。那時候，可以說佛就在我們心裏頭，我們也就跟阿彌陀佛在一起了。「得證三昧」，那個時候證到念佛三昧，「方明正定」。

再說「三昧是通名，智度論云：「一切禪定攝心，皆名三昧。」

三昧，不止念佛三昧叫三昧，其它的還有很多三昧。大般若經、華嚴經、妙法蓮華經裏有好多三昧。就是你從哪一門修行，得道那種三昧，就叫那種三昧。比如說，你誦經誦入了定，可以說是誦經三昧。拜佛拜入了定了，叫禮佛三昧；念佛念入了定了，叫念佛三昧；三昧是通名。

在大智度論上說，大智度論一百卷。佛法經律論從印度到中國，大智度論一百卷是講般若的，講空的；另外有一部論，叫瑜伽師地論，是講法相的。講法相唯識，屬於法相宗，也是一百卷。這是說從印度翻譯到中國的，這兩部大論很有代表性。

這是印度的，再說我們中國有沒有人造這麼長的論呢？有一位，各位注意，就是宋朝永明延壽禪師。永明延壽禪師是淨土宗第六代祖師，他寫一部叫做《宗鏡錄》，宗是宗教的宗，鏡是照鏡子的鏡，錄是語錄的錄。這個宗鏡錄也是一百卷，這是中國高僧寫的一百卷論。所謂現在的論文誰能寫的到啊？你得了博士，也寫不到那麼多，那麼長的論文啊。一百卷，法華經才七卷呢，他寫一百卷。

這個大智度論是講般若，瑜伽師地論是講法相，宗鏡錄講什麼呢？性相二宗都有，前五十卷是講性，後五十卷是講相。這一部宗鏡錄，是非常重要的。

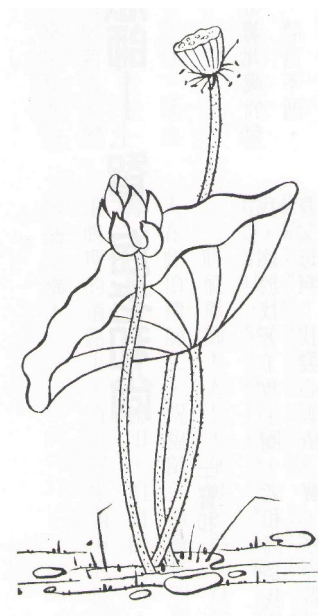
講到這兒呢，又談到我們以前北方，在涿鹿縣有個黃羊山，有一位普照老和尚。我以前講過，出家人到他那兒住的時候，他每一個人給一個寮房，每天吃飯由你點，你要吃餃子，你要吃烙餅，你說

什麼他給你弄什麼。他們那兒住的出家人，一個人一個樣，給你送到寮房裏，你連門都不要出。就是到過新年，不要說初一十五了，過年都不在佛前上大供。

「他說你們都是菩薩，用不著供，你們就是活佛，我給你們供。」但是到他那兒住，有沒有規矩呢？你看一個人一個寮房，連早晚課都不要上，多簡單，多舒服啊。什麼規矩呢？第一不准串寮房，第二不准跟外頭通信，除了父母師長有信來可以，旁人一概不通。你要寫信，你就打間岔。不准串寮房，我住這個寮房，你住那個寮房，不上早晚課。你在裡面憋著睡覺可以，但是不要跑到旁的房間去。第三到外邊跑山呢，也有四至分明，東西南北到哪兒為止。就這麼簡單，三四條規矩，還有人住不了呢。

為什麼講這個呢？到那兒住的出家師父，老和

尚只送你兩部書，一部是四分律藏，是出家的律學，另外一部就是宗鏡錄一百卷，供養你，旁的沒有了。吃完飯就是這個。那個老和尚啊！全中國出名，就這麼簡單，就出了名，就是高僧了。你以為當高僧還有三頭六臂啊！就這麼簡單，當時全中國出名啊，都知道這位老和尚，是有道的高僧，今天就講到此為止。



介紹近代高僧

智海

寶靜法師：

此師浙江省人，生於清代光緒二十五年。師於青年時代，在上海大同學院讀書，因在圖書館讀到高僧傳，遂有出家修道志願。大學畢業之後，即到奉化靈隱寺出家，隨後在天台山上方廣寺受具足戒，從此努力修學佛法。

民國八年，到寧波觀宗寺入學，親近諦閑大師。當時同學中，有仁山、靜權、妙真等法師，還有北方的倓虛大師，也都是同學，同在學習天台教觀。民國十一年，在觀宗學社結業之後，寶靜法師開始講經弘法，並遍遊名山參訪善知識。後又到鎮江金山寺，參究向上禪宗。

民國十五年，到廣東南華佛學院弘法時，講過大乘起信論、妙法蓮華經、楞嚴經、地藏經、阿彌陀經等，其間也曾應邀到中山大學演講，使廣東佛教隨著時代復興起來。第二年又到香港，先後在青山寺、清涼法苑等處，講經弘法，至民國十七年，返回寧波觀宗寺。此時諦老法師把觀宗學社改名為弘法研究社，並命寶靜法師擔任主講，師此次任主講歷時三年。

民國二十年，師應虛雲老和尚之約，到雲南弘法，師到雲南為時一年，先後在各處分別開講楞嚴經、法華經、彌陀經、起信論等，講壇連續，法筵隆盛。

民國二十一年，諦閑老法師在上海玉佛寺開講楞嚴經，聽眾極多，講圓滿後回寧波觀宗寺，身體不適，即電雲南寶靜法師返回寧波，諦老為他傳法，授記他為天台宗第四十四世法脈傳人。是年五

月十九日，諦老安詳圓寂，寶靜法師繼任為觀宗寺住持。

寶靜法師主持觀宗寺，前後有八年多，其間也到各地弘法。曾到上海、杭州、奉化、南昌、廣州、香港等地講經。其中以在香港海蓮社、弘法精舍、粉嶺靜廬等處，講經次數最多。後來寶靜法師返回寧波觀宗寺，正當師弘法利生壯盛之年，於民國二十九年十一月二十九日，在上海玉佛寺忽然病逝，世壽僅四十一歲。師主要著作有：大乘起信論講義、佛遺教經講義、普門品講義、及修習止觀坐禪法要講述等行世。

斌宗法師：

師台灣籍人，生於清代宣統二年。師出家後，寄身寶島，曾在台中結茅自修。於民國二十二年，時師二十三歲，決心到大陸行腳參方。

曾到福建鼓山湧泉寺，參禮虛雲老和尚；到寧波天童寺，參禮圓瑛法師，並在天童寺受具足戒；後到揚州高旻寺，參禮來果禪師；再到奉化雪竇寺，參禮太虛大師；並轉道入觀宗寺弘法研究社，親近寶靜法師，聽講教觀綱宗。以師成績優異，頗為寶靜法師器重，有意聘師擔任副講，而師謙虛，不敢應副講之任。

師自民國二十四年，進入觀宗寺弘法研究社，後又轉往天台山的天台佛學院，入專修部，研究天台教觀，四教儀等。直到民國二十八年，回到台灣，以後都在台灣各處講經弘法，法緣殊勝，成為一代高僧。

南亭法師：

江蘇省人，生於清代光緒二十六年。師八歲時，入塾啟蒙，聰穎好學。十一歲時，在本縣觀音

寺出家，師事文心、智光二位長老，由師公道如老和尚親自教他四書和佛經。十三歲後，讀到高等小學畢業，除學禪門日誦之外，則深入經藏，兼治文史，學力日進。

年逾二十歲時，詣焦山定慧寺受具足戒後，到常州天寧寺住禪堂，參究向上一著。民國十一年，到安慶迎江寺佛學院，親近常惺法師，學習五教儀，成唯識論，因明等科，三年畢業。未幾、又到上海親近應慈老法師，聽講法華經、楞嚴經、及華嚴懸談。在此前後近三年期間，於課餘時，並為四眾講授八識規矩頌、華嚴五教儀、中觀論等，於是教學相長三年期間，受益最多。

民國十六年以後，師往來於上海、常州、鎮江、無錫等各大寺院，前後四年，講經弘法，聲譽日著。民國二十二年，任泰縣光孝寺住持、佛學研

究社社長、及泰縣佛教會主席，一身兼三職，忙碌異常。

民國三十八年五月，師與智光老和尚同到台灣，暫住白聖老法師的道場十普寺。到民國四十一年，師在台北市購得民宅，創辦華嚴蓮社，定期講經，並在電台傳播佛法，為佛教空中弘法之始。四十七年，在台中佛教會館，創辦佛學研究社，招收學僧，三年一期，培育人才，頗有成效。四十八年，到台中佛教會館掩關，歷時一年，禮華嚴經圓滿。

五十二年二月，智光老和尚圓寂，南師十分感傷！師徒相處五十餘年，情同父子，除七期盡孝外，於第二年在台北中和創辦智光商工職業學校，以紀念老和尚。六十四年，在蓮社現址，創辦華嚴專宗學院。

七十一年，師以感冒風寒，引發肺炎，體力日衰，終於九月三日安詳圓寂，世壽八十三歲。師一生講解經論甚多，著述有心經講義、阿彌陀經講話、妙慧童女經講話、十善業道經講話、及仁王護國經解等多種行於世。



佛山寺天台禪淨學院 大殿落成佛相陞座慶祝典禮

聖慧

大殿落成和佛像開光，在每個道場來說，都是要舉行很莊嚴隆重的一個儀式，那是每個道場的吉慶日子。現在本佛山寺天台禪淨學院，新建的大雄寶殿，自 2015 年 3 月開始動工，首先用鏟土機從山坡地掘成平地、整好地基之後、建成中西合并式莊嚴的大雄寶殿，目的也是希望能接引當地的眾生，令他們有機會能聽聞到佛法，以此廣結善緣。關於弘揚和修行方面，依照師父上人立下的宗旨來做，師父有一對聯是說「教演天台唯識、行修念佛調息」，弘揚以天台唯識為主，其他是隨力隨分，修行方面以禪淨雙修為要，主要是以禪助淨，目的在求生西方淨土。

在 2016 年 1 月全部工程已完成，於同年 2 月煤氣公司便開始裝電和煤氣的供應，消防局也檢查好防火系統，所有細節完全做好，5 月政府審查批准，師父便決定於 2016 年 6 月 12 日舉行大殿落成佛相陞座慶典日期。師父決定了日期之後，在一個月時間之內，需要準備好大殿內一切設備。

這在 2015 年弘傳師特別去一趟台灣，訂做供三尊佛的供桌、和佛前供桌、大磬、大木魚、還有大鐘大鼓、以及水晶吊燈等等，在甘露寺諸師協助之下，大殿內所需要的、都經過細心挑選。台灣的信徒聽到老和尚建大殿，大家都很發心的支持和護法，供桌等一切皆如期造好，在 2016 年 5 月 17 日貨櫃運到山腳下，幸好有工程總包 Steve 和工頭 Lee 幫忙，用叉車從山腳卸下來的貨櫃，一箱箱的用叉車運到山上，再加搬運公司四個工人，及本寺義工居士大家用人力搬入大殿放好。在安排義工們

幫忙的時候，由男眾居士請三寶佛相供到新建大殿，以及供桌木魚大磬等佈置適當，而女眾居士發心幫忙清潔和其他等工作。

把義工居士們工作安排好之後，我們又專心籌備大殿落成佛相陞座事宜，並通知本地寺廟，各位法師們都高興說來參加，少林文化中心延然法師說會帶十幾位學生來，表演功夫助慶。至於信徒方便有的自己開車，沒有開車的人數較多，我們便租兩個旅遊巴士，免費提供交通，大家都希望又喜歡參加這個難得的慶典。以園遊會的方式供應午齋，義工居士們很發心提供個人的拿手好菜，有越式米卷、三明治、炒米粉、炒糯米飯、八寶飯、菜包、新疆式饅頭、蘿蔔絲餅、鳳梨酥、酸辣湯、並有冰淇淋等，還有台灣諸位法師帶來了手信坊麻吉與大眾結緣，本寺也提供了兩個菜，有的可以提早做，但有些需要半夜起來做。當天我們分派數組義工，

大家分工合作、護持道場，使我們法會功德圓滿，大家的發心實在難得！

這次大殿落成沒有通知遠處的法師和居士，以免要搭飛機來太遠了，不想勞動大家。而存海法師和法隆法師常問我們大殿何時建好，記得告知大殿落成佛相陞座的日期，屆時好來參加慶典。存海法師和高足弘道師因為簽證順利，便在 6 月 11 日從中國河北省水岩寺搭機過來，但法隆法師因為要到加拿大，而在那裡簽證難約時間，故此法師打電話來，錯過這個慶典未能前來。台灣甘露寺聖忍師等三位在 6 月 8 日到達本寺，護持常住，慶典那天她們負責唱誦和打法器。三位主法和尚是智海長老，存海法師和圓覺精舍主持素中法師。

6 月 12 日舉行慶祝大殿落成、佛相陞座大典，從上午十點半開始，上午 8 點便送租來的椅子，全部放在大殿前院，幸好義工都開始來了，便

齊心合力的把椅子擦乾淨，放在大殿樓下止觀堂並排好，兩百張椅子完全放得整整齊齊。交通組義工為信眾指揮車輛，可以一排排的泊好，不會東一個西一個，都泊在我們大殿前面空草地上和周圍兩邊柏油路上，可以泊一百多部車，很方便的。沒有開車的便搭本寺租的旅遊巴士，共載八十人，從舊金山佛山寺經過中國城集合，負責接送，所以大家都可以參加這個殊勝法會，兩輛巴士開了一個多小時，在九點半左右便到達了。園遊會帶菜來的義工居士也都到達了，先到各人負責的攤位，把自己精心做的菜、以及點心等放好。大寮義工開始炒菜，所謂各忙各的。各寺院的法師們又跟著先後到達，都請在上方原來的房子、即僧寮大廳休息以等待慶典開始。各位信徒到來便有些人各處參觀，因為大殿在半山上，所以周圍群山環繞視野很好，大殿四週有迴廊可以看到當地風景，會感到心曠神怡，那

天正是風和日麗，正好天氣，所以全場皆大歡喜！

十點半開始時，請方賢照居士為司儀，令大家了解程序，令法會更加莊嚴整齊。義工安排好信眾站齊，前面出家眾都有拜墊，為了多些信眾能進入大殿參與，能多站些人，所以不放拜墊了，進不來的只好在迴廊外面，也可以參加慶典。

智海長老、存海法師和素中法師三位主法和尚，在大殿後門即是在甘露門前安坐，等待我們常住眾去迎請，然後到大殿佛前。淨壇開始：聖忍師便起腔唱楊枝淨水讚、大眾齊唱之後。

主法和尚（智海長老）說淨水偈：

**海震潮音說普門，九蓮華裏現童真，
楊枝一滴真甘露，散作山河大地春。**

大眾接念大悲咒，一繞大殿內、二繞迴廊、三繞止觀堂，繞完之後又回大殿接念心經、摩訶般若波羅蜜多三稱後。

主法和尚（智海長老）說偈讚佛：
釋迦如來法中王，人天教主放毫光，
今日重陞於此座，是故此處最吉祥。

主法和尚（存海法師）說偈讚佛：
藥師如來琉璃光，消災集福壽延長，
今日重陞於此座，是故此處最吉祥。

主法和尚（素中法師）說偈讚佛：
彌陀如來大願王，接引眾生極樂邦，
今日重陞於此座，是故此處最吉祥。

說完讚佛偈頌，大眾唱佛寶讚、吉祥偈祝願、三皈依、上大供，法會圓滿，主法和尚致詞。

智海長老致詞：今天是佛山寺禪淨學院大殿落成、佛相陞座典禮日子，簡單灑淨上大供，很歡迎各位法師居士，大家來擁護道場，道場增光，很感謝各位。現在簡單說佛山大殿興建的經過，連申請到批准、開工到完工至今天，化了一年半時間，在

美國建廟，可以說非常順利，也是三寶加被，這個順利也多虧吳賢維居士，他是 Stanford 大學專學建築結構畢業，所以對工程上可以幫忙監工，這是另外一個條件，還有我們的工程建築總包 Steve 和工頭 Lee 一點都不馬虎，又認真，又合作，他們不但為我們建佛殿，還成了我們好朋友，當我們有事找他幫忙他馬上便來，這是很難得的，現在我不多講了，請中國秦皇島水岩寺主持存海法師來開示。

存海法師致詞：慈悲的老和尚，諸位法師，各位居士，大家好！今天是佛山寺大雄寶殿落成、佛相陞座，是吉祥日子，我感到很歡喜，這是老和尚的功德成就，從東方文化融入西方文化，把佛教的慈悲，自利利他的精神，傳到美國，老和尚的幾十年弘法當中，利益眾生，得到護法居士的護持，在老和尚功德感召之下，在這短短一年半的時間，興建大雄寶殿，以道場莊嚴來成就眾生的內心莊嚴，

以悲願來淨化人心，希望在大殿落成、佛相陞座，讓每個佛子心中點亮智慧的明燈，淨化人心，我最後祝各位多跟隨老和尚學習，成就道業，蓮品高生，早成佛道。

素中法師致詞：尊敬的老和尚，各位法師，各位居士，大家好！非常高興來參加佛山寺天台禪淨學院的大殿落成、佛相陞座，老和尚從中國來美國，在這幾十年接引眾生，所以經過種種因緣，現在已九十歲，還是精進弘揚，創立天台禪淨學院，我聽到這個名字，感到很有意義，在漢傳佛法裡，包含完美的意思，天台的教亦有觀，禪是實修實練，修我們的身心，淨是淨土世界，我們禪淨雙淨，求生淨土。

吳賢維居士為大家講工程經過，兩年前開始籌劃興建大殿，師父把自己理想中的大殿劃出來，如何規劃，賢維居士便跟市政府聯繫，可不可建，或

需要更改的地方，師父會按政府的要求可以建多大便建多大，師父計劃建兩層的大殿，上層是大雄寶殿，四週是迴廊，下層是止觀堂，面積很大，因為面積是包括大殿和迴廊，所來看起來都很大，政府都答應通過批准，以及工程進度非常順利。

最後師父請工程總包(Steve)講他對這個工程的感想，Steve 很高興的說，很感謝師父給他機會建這個大殿，對我們來講是很重要，對他來講這個建築（大雄寶殿）是很有特色又很有興趣，他又說在這個時間我們彼此更建立友誼，如同朋友，又是鄰居，更感謝 Victor 為他翻譯，不然會聽不懂，他又說：“你們都是很慈悲善良的人，再次感謝大家，謝謝！”

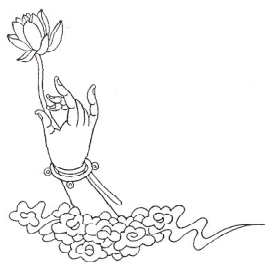
在慶典圓滿午齋之後，少林文化中心延然法師帶著十幾位學生表演少林功夫助慶，令法會更熱鬧，學生們的功夫很有實力，看得出來很用功，有如

此好的功夫，大家看得很高興。

我們這次興建大雄寶殿，給當地人結下很好的善緣，就在申請時候，當地政府跟我們很友善又尊重，以及興建大殿的工程都是當地人，雖然是外國人，大家相處很好，所以在慶典中，總包夫妻和工頭 Lee 雖然聽不懂，但可以從開始到法會圓滿都站在大殿內，很認真的參加這個法會，充滿好奇又高興！

佛教有句話：未成佛道先結人緣，這是很重要的。今天的大殿落成、佛相陞座能順利舉行，全靠大眾的擁護和支持，有出功德的、有出力量的，因為這個殊勝的因緣，在三寶加被之下，才有如此的功德圓滿！

阿彌陀佛！



皈依的條件

郭慧謙

有些朋友對佛教極有好感，對三寶也極為尊重，有的也開始學習及讀誦佛經，但是擔心自己不是很懂佛法佛經，覺得沒有資格皈依。其實這種擔心是不必要的，只要心裡願意以佛法僧三寶為依歸，渴望離苦得樂，願意修行，就可以、也應當皈依。

作為三寶弟子，我們都應該清楚“皈依”的含義。《優婆塞戒經》云：“何因緣故受三歸依？云何名為三歸依也？善男子！為破諸苦、斷除煩惱，受於無上寂滅之樂，以是因緣受三歸依。如汝所問，云何三歸依者？善男子！謂佛法僧。佛者，能說壞煩惱因，得正解脫。法者，即是壞煩惱因，真

實解脫。僧者，稟受破煩惱因，得正解脫。”又如《大乘理趣六波羅蜜多經》中，世尊開示：“以是觀察三界六道，無有堪能拔濟我者，以是應當歸依佛法僧。除佛法僧，更無有能救護我者。一切有情若欲求於阿耨多羅三藐三菩提涅槃樂者，應當歸依佛法僧寶。以是因緣令諸有情歸佛法僧。”所以，皈依的目的就是出苦破煩惱求證菩提，皈依的對象就是佛法僧三寶。

古今大德對皈依的開示汗牛充棟，今且舉一例。印光大師在《三皈五戒十善文》中解釋：“歸者歸投，依者依托，如人墮海，忽有船來，即便趨向，是歸投義。上船安坐，是依托義。生死為海，三寶為船，眾生歸依，即登彼岸。”印光大師把皈依的字面含義還有目的都點出來了，比喻也極為形象。我們六道眾生，生死流轉，煩惱不斷。只要一

日不出三界，就一日還在魔王股掌之中，做其魔眷。《大方便佛報恩經》云：“譬人獲罪於王，投向異國以求救護。異國王言，汝來無畏，但莫出我境，莫違我教，必相救護。眾生亦爾。系屬於魔。有生死罪。歸向三寶，以求救護。若誠心歸依，更無異向，不違佛教，魔王邪惡，無如之何。”要出三界火宅，逃脫魔王掌控，離生死苦海，就只有投奔作為人天導師的佛寶、通向解脫之路的法寶，和教導正法的僧寶，依教奉行。

若是已經相信釋迦牟尼佛的經教，並願依止教授正法的僧寶修行，就無須遲疑，徑直請受皈依。學佛必自三皈依開始。一日未受三皈依，哪怕三藏十二部能倒背如流，都還只能算是“旁聽生”而已。或有人言，未諳佛法經論就不可皈依，如果真是如此，那就等於說世尊讓提謂和波利兩位賢者皈依就

是錯了。《太子瑞應本起經》、《過去現在因果經》等諸經典都記載了釋迦牟尼佛成道之初，受提謂和波利兩位商主奉食供養，即為之授三皈依。此時世尊甫證菩提，尚未尋回並度化棄他而去的阿若憍陳如在內的五位隨從，也即後來的五比丘。法輪未轉，僧團未建，那兩位商主卻因供養佛陀的因緣，受教皈依。世尊並沒有讓兩位商主等到他四十九年後說完最後一部經之後再受三皈依，甚至都沒有讓他們等到建立第一批僧團之後。因此，所謂必須熟悉佛法經論方能皈依的說法是沒有經典依據的。

至於皈依之功德，經典所述極多。譬如在《佛說希有校量功德經》中，世尊告訴阿難：“若復有人直能供養一佛世尊，滿二萬歲，四事具足供養恭敬，乃至滅度收其舍利，起七寶塔，一一寶塔，皆以華香、伎樂、幡蓋、香油、燈燭，一切奉施其福

尚多，無量無邊不可稱數，何況滿三千大千世界諸佛如來！二萬歲中常以四事供養供給，乃至滅度，收其舍利，起七寶塔，一一寶塔，各以華香、伎樂、幡蓋及香油燈，種種所須悉皆供養，實得無量無邊、不可算、不可數福德之聚。佛言：阿難！猶不如是善男子、善女人以淳淨心，作如是言：‘我今歸依佛、歸依法、歸依僧。所得功德勝前福德，百倍、千倍、萬倍，不可算數、言辭譬類所能知及。皈依功德既然如此之大，則何樂而不為呢？

諸位可知真正皈依三寶的條件是什麼嗎？承認自己不懂，承認自己需要三寶的救度，這就是皈依的條件！皈依之後，只要發心，自有三寶加被，護法龍天護持，幫助你學習、修行。諸位有發心皈依三寶的朋友，斷勿遲疑，所謂千里之行，始於足下，此其時也！

父母盲目孝子報恩

智海

昔日佛在毘羅勒國時，於法會大眾中告阿難言：謂於過去久遠世時，有一菩薩名一切妙行。當時在迦夷國。國中有一長者孤獨無子，而且夫妻兩目皆盲，便發清淨志願，立志入山去求道。時一切妙行菩薩念言，此夫妻二人，無子盲目，發心入山學道，而目皆盲一無所睹，若入山中或墮落溝坑，或逢毒虫猛獸，必有生命危險，為彼所害。若我壽終為其作子，便可供養父母，令其平安終壽，即便往生盲父母家，為其作子。父母歡喜，愛子心重，本發道心，欲入山中修道，今以生子故，便樂世間了。

子十歲時，父母與號名為睽子(睽音閃)，此子至孝仁慈，勤行十善，奉事父母，父母大悅！睽子

年過十歲，一日長跪白父母言：本發大心，欲入深山求無上道，而今豈以子故，而退失本願，人世無常，願如本意，我願自隨父母，俱共入山，侍養父母，不失時節。爾時父母告睽子曰：汝之孝順，天自知之，我今不違本願，便與睽子共願入山。

此時睽子，即以家中所有財物，皆施給與國中諸貧窮人，便與父母俱共入山。睽至山中，即以蒲草為屋，並施作床蓐，令屋不寒不熱。如是入山一年，又有豐美甘香眾果，又湧出清涼泉水，池中又有五色蓮華，以及栴檀雜樹，皆芬芳異常。山中眾鳥作樂，而獅子虎狼，皆慈心相向，無有害心，皆食草噉果，不生恐懼。睽子著鹿皮衣，以手提瓶去取水時，麋鹿和眾鳥，亦復隨往飲水，彼此都不相畏懼留難。

時有迦夷國王，入山射獵，王見水邊，有群鳥鹿，便以弓射之，該箭誤中睽之胸部，睽被毒箭誤

射，舉聲便大呼言：誰持一箭，射殺我等修道之人？王聞人聲，即便下馬，往到睽前，睽謂王言：象以牙死，犀以角亡，我今正以何等死耶？王問睽言：卿是何等人？而披鹿皮衣，與禽獸無異。睽言：我是大王之國人，與盲父母來山學道，二十餘年，未曾為虎狼毒虫所害，今我更為王所射殺！

此時山中暴風突起，吹折樹木，百鳥悲鳴，獅子走獸，皆大號叫，雷電動地。時盲父母驚起，便相謂言：睽子提瓶去取水，經久不還，將不被毒虫所害耶！禽獸飛鳥叫聲，不如常時，四面風起，樹木摧折，必有災異！此時國王恐怖畏懼！大自悔責，謂我所作無故，本來射鹿，箭誤射中道人，其罪甚重！今以貪小肉故，而受此重殃。我今以一國珍寶庫藏之物，救子之命！時王便前來以手拔睽子胸中之箭，以箭深入，拔不得出。更有飛鳥走獸，四面號叫，時王更加恐惶怖畏！

爾時睽與王言：此非是王之過，是我宿世罪業所致，我不愛惜身命，可憐我有盲父盲母，年既衰老，兩目復盲，一日無我，無瞻視者，亦當命終，以是之故，深自懊惱，非為毒箭痛耳！王復感痛重言：我寧入地獄百劫受罪，亦願使睽子得活！即長跪向睽子悔過言：若子命終，我當不復還國，便住山中，供養卿之父母，如卿在時，祈勿以此為念！願諸天龍神，皆當證知，不負我此誓願！

睽子聞王誓言，雖被毒箭所中，心喜意悅，雖死不恨，以我父母，仰累大王供養故。王對睽言：卿之父母住處，現請告知，至卿未死，先語使人知之。睽即指示：從此步往，去此不遠，自當見一草屋，我父母即住止其中，請王徐徐而往，不要令我父母畏懼！請以善權方便，令我父母解意，為我上謝父母，無常至今，但念父母年老，兩目復盲，一旦無我，無所依靠，因此懊惱！死是人之常

分，宿世罪業所致，無有能得脫者，今我自當懺悔！願父母從無數劫以來，所行一切罪惡，於此罪滅福生，願我與父母世世相值，不相遠離，願父母永保年壽，勿有憂患！

王便將數人，前往父母住所，王去之後不久，睽子即便奄奄命絕！鳥獸號呼，繞睽屍上，以口舐睽胸血，其盲父母若聞此聲，更益增加怖畏！此時王行既疾，觸動草木，似有人聲，父母驚言：此是何人？非我子行。王言：我是迦夷國王，聞道人在此山中學道，故來供養。父母言：大王來善！勞屈威尊，遠來草野之地，王體中安隱否？宮殿夫人、太子、官屬，國民，皆安善否？風雨調順，五穀豐足，鄰國不相侵害否？王答道人言：蒙道人恩，皆都平安。王問盲父母，在山中勞心勤苦，飛鳥走獸，無有侵害道人者否？山中寒暑隨時，現在皆安隱否？盲父母言：蒙大王厚恩！常自安隱。我有孝

子名睽，常與我取果蓏泉水，恒自豐饒，山中風雨調和，無所乏少。我有草蓆可坐，果蓏可食，睽子現去取水，即將還來。

王聞傷心淚出！對盲父母言：我今罪惡，無故入山射獵，見水邊群鹿，隨手引弓射之，箭出誤中睽子，是故來此相語！父母聞之，舉身自撲，如大山崩！地乃震動。王便向前扶起父母，然而父母號哭！仰天自說：我子孝慈，有何等罪，而射殺之！剛才風起，百鳥悲鳴，便疑是我子死，父母啼號痛心！父言且止，今先問王，射睽何處？人為死活？王說睽曾有言：父母感嘆！一旦無子，亦皆當死。時父母言：願王牽我二人，前往屍處，王即牽盲父母，往到屍止。父抱其腳，母抱其頭，仰天大呼！母便以舌舐睽胸處創傷，願毒入我口，我已年老，目無所見，願以身代子，睽活我死，死亦無恨也。睽若此至孝，天地若知者，箭當拔出，毒藥當除，

睽當更生。

於是第二忉利天王寶座，為之震動！帝釋天王以天眼見二道人，抱子號哭，又聞第四兜率天宮震動，是二天王如人屈伸臂頃，下來人間，到睽面前，以神藥灌睽口中，藥入睽口，箭自拔出，便活如故。父母驚喜！見睽已死更活，父母兩目皆開。飛鳥走獸，皆生歡喜，風息雲消，日亦重光，泉水華樹，倍於常時。此時大王歡喜，不能自勝，便禮天帝釋，還禮父母，及與子睽。大王願以國財，供給道人。

睽曰：王欲報恩者，且還安慰人民，皆令人民奉戒。王亦勿再射獵，傷害生命，使現世身不得安隱，壽盡當入地獄中，人居世間，恩愛暫有，別離長久，不可常保。王以宿有功德，今得為王，莫以得自在故，而自放恣！王聞睽言，亦自悔責，從今以後，當如睽教。爾時隨從王者有數百人，皆大踊

躍，奉持五戒。王還宮後，普令國中凡有盲父母猶如睽者，皆當供養，不得捨棄。於是國中人民，以睽活故，上下相教，奉行五戒十善者，死得生天，無有入三惡道者。

佛告阿難！宿命睽者我身是也；盲父者今父王淨飯王是也；盲母者今母摩耶夫人是也；迦夷國王者阿難是也；時帝釋天王者彌勒是也。使我疾成無上道者，皆是供養父母慈惠之恩。從死得生，感動天地鬼神，皆由父母恩重孝子所致也。

（此文摘錄自佛說睽子經）

冬季關節防護

福建中醫藥大學 鄭美鳳 教授

冬季，由於氣候寒涼，人體的血液迴圈變慢，肢體末梢和關節因缺少肌肉脂肪的防護就更容易受涼，甚至有人感覺身體不冷，但關節部位手摸上去卻是冷的，尤其在靜止不動時，或晨起時還會感到關節酸痛，活動不靈活，甚至僵硬，無法正常活動。關節寒涼的原因很多，如末梢迴圈障礙、鈣質流失（缺鈣）和缺鐵等礦物質及一些維生素、缺乏運動、不注意保暖，或長時間或經常運動不當等有關。那麼，冬季的關節防護應注意哪些因素呢？以下提出幾點建議：

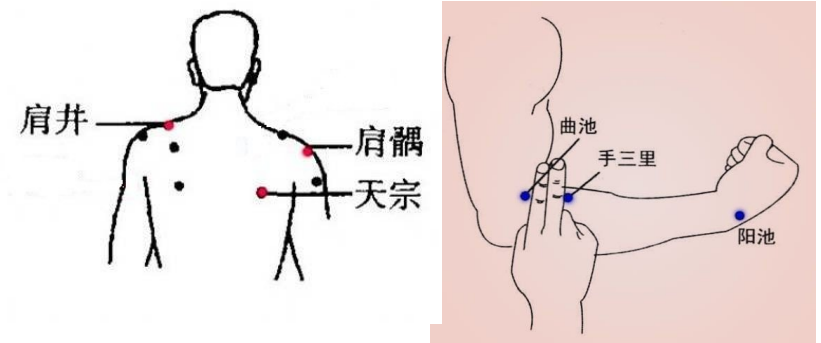
1、注意保暖

關節遇到寒涼，血管收縮，血液迴圈變差，往往造成疼痛加重，所以冬季注意關節保護，必要

時帶上護具，注意鬆緊適度，因過松起不到保暖作用，過緊反而影響局部血液迴圈。

2、穴位按摩

關節周圍的許多穴位具有祛風除濕、通經活絡、散寒止疼的作用。如肩關節附近的肩髃、天宗、肩井；肘關節附近有曲池、手三里；腕關節附近有外關、陽池；髕關節有環跳、風市；膝關節的附近的伏兔、犢鼻、足三裏、陽陵泉；踝關節有解溪、丘墟、太溪、昆侖等。



改善肌肉肌腱柔軟度。熱敷有幹熱敷和濕熱敷。前者用熱水袋熱敷關節；後者用毛巾或紗布在熱水中浸濕後擰半幹後敷於關節處，再蓋上布墊以防熱氣流失，每 3-5 分鐘更換一次。熱敷每次 20-30 分鐘，每日 1-2 次。也可以採用電吹風吹熱風以溫熱關節。

6、熱水泡腳

俗話說：“熱水泡腳，百病不擾”。熱水泡腳不但可提高機體抗病能力，還能預防因環境氣候潮濕而誘發的關節疾病，尤其有促進下肢血液迴圈的作用。一般一次 20 分鐘左右，晚上睡前進行。

7、多曬太陽

冬季陽光照射時間減少，天氣好的時候應該多曬太陽。研究證明，陽光是增加體內維生素 D 的形成，增加體內維持骨骼鈣質的吸收和利用的重要因素。足夠的鈣質是關節穩定、功能活動正常的保

證。

8、服飾適當

服飾選擇得當對關節保護具有重要作用。肩部的披肩、圍巾，外出的帽子、手套、護膝、腰圍等都具有很好的保暖作用。膝關節不好的人應選擇舒適的鞋子，高跟鞋和單薄的平底鞋都不適合。平底鞋行走，體重過多的壓在足後跟上，走路時間長了，上傳的衝力會導致足跟、踝、膝、髖、腰等部位不適，進而導致關節病變。應選擇鬆軟、有彈性的鞋子。高跟鞋長時間站立或行走，加重膝關節的壓力和磨損，也不適宜。

9、藥油外擦

用適當的藥油或橄欖油塗擦關節部位。塗擦必須持續一定時間，使局部溫熱，達到活絡通經、散寒祛濕的作用。也是很好的冬季關節保護與預防措施，藥油還具有一定的治療作用。

10、運動有度

冬季運動之前一定要有充分的熱身活動，特別在戶外。且不可長時間保持同一種姿勢或反復屈伸、下蹲、站立、跪坐、爬山、遠足等劇烈有損關節的運動。騎車、體操等負重較輕的活動比較適合。運動時間每次 30 分鐘左右。運動時還可以帶上護具，如有足夠彈性的護膝、腰帶等，避免久坐、久行、久站時關節過度疲勞。

