智慧之源第五十八期 歡迎索取・隨喜贊助

智慧之源

董正之敬題

Source of Wisdom

發行者：智慧之源雜誌社
發行人：張詠雪
編輯者：法界佛教總會文宣組
社址：高市林森二路一三五巷十八號六樓
電話・傳真：（〇七）二八一三一九一
郵政劃撥：四〇四〇五九一—七張詠雪

北區聯絡處：法界佛教印經會
地址：北市忠孝東路6段85號11樓
電話：（〇二）七八六三〇二三一
劃撥帳號：13217985 張淑彤

中華民國七十八年四月十日創刊
行政院新聞局局版台誌字第七三六二號
印刷：鼎正彩色印刷有限公司
中華郵政南台字第四二九號執照爲雜誌交寄

付已資郵內國
台北郵局
許可證
北台字第6354號

不發脾氣 不生瞋恨
新的一年 如意吉祥

——宣化上人一九九四新年開示

（萬佛城訊）旅美佛教高僧宣化上人，最近在舊金山南邊的柏林甘市國際譯經學院，發表新年談話，他呼籲大家不要發脾氣、不要妬忌障礙，以免除人類的浩劫。

宣化上人一九九四年新年開示的內容摘要如下：「各位！我祝你們新年快樂，一年如意吉祥，隨心所欲，心想事成。可是你若一發脾氣，一生瞋恨心，一有妬忌障礙，一切吉祥都變成不吉祥了。

因爲你若發脾氣，黑口黑臉的用勢力壓迫人，或者用一些手段來打擊人，這樣子就是爆發原子彈、氫彈和死光的一個導火線，你們若想要沒有原子彈的劫，就要不發脾氣。

發脾氣是惡，不發脾氣是善，所以要改惡向善，一切一切都要維新改良，人若不能維新改良，即使把世界一切的法制維新改良，那都是假的，都是向外馳求。你一定要內心對自己維新改良，把一切的習氣一掃而光。也就是時時勤拂拭我們的脾氣、妬忌障礙這些習氣毛病。

我講「不爭、不貪、不求、不自私、不自利、不妄語」這六大宗旨，是給要成佛、成菩薩、成聲聞羅漢的人講的，給天人、鬼神講的。凡夫聽到這個道理說，我們做生意，不爭不行、不貪不行、不求不行、不自私不行、不打妄語不行。啊！天天就做財迷，買彩票，想中第一，這都離道遠了。

你放著眞正值錢的道理不學，儘找那些汚濁邋遢，不值錢的東西，人世間的財是最邋遢的東西，它把人支配得顚顚倒倒，煩煩惱惱，爭爭吵吵。你看看！那有錢的人不會用錢，吃喝嫖賭股，以爲這是快樂，是好事，這是吃大虧的。消耗你的智慧光明，法身慧命，拿錢造罪業，都因爲你儘貪玩樂，所以把自己前程都耽誤了，結果就造地獄的深因，斷絕天堂的道路，一般凡夫修十善法，就是不殺、盜、淫；不貪、瞋、癡，不犯綺語、妄言，惡口，兩舌這十惡，會升天的。你若儘做這十惡，一定墮地獄。

你們各位知道，在聖荷西有很多小孩子生出來就吃齋，這都是有來歷的，將來對佛教都會有所貢獻，我再說一個道理，你們大約也不會相信，可是這是我願意說的。無論哪一個人，男子在十六歲以前，女子在十四歲以前，若有人栽培他，都會得到五眼六通，恢復本來面目，悟入佛之知見。

可惜啊！這世界上，人人都被金錢冲熱頭了，也不懂栽培這出世聖人的道理。中國大陸上，十幾年以前，就常常有特異兒童，其實這不是特異兒童，這是佛教的五眼六通——天眼通、天耳通，他心通、宿命通、神足通，還有漏盡通。不過這些特異兒童沒有漏盡通，只有前五通。這五通雖然得了，還需要加以修行，修到漏盡通。沒有漏了，顯出法身，就是未來的諸佛，未來的聖人。

人人都有這個資格，所以說一切衆生都有佛性，皆堪作佛。可是沒有人懂這個道理，皆自以爲無佛性，皆不作佛，差就差在這一點，沒有人在這上面用功夫了。都是在賺錢、賺錢、發財，發得死了，也不知道發財後又怎麼樣。所以這是很苦惱的一件事，也是很顚倒的一件事，可是人人都要往這條路上跑，你說怪不怪？阿彌陀佛！

我說的是人不願意聽的話，但是我願意說，這沒法子。最後我讀道教眞人丘處機所說的幾句話，他說：『不貪名利不貪花，終朝每日臥彩霞，肚餓猿猴獻桃果，口渴龍女送蒙茶，勝比漢口三千戶，強似京都百萬家。』你看！他說這話很透徹，很明白的。所以我們修道，不要修來修去，還在名利、人我是非上鑽著，還想在這權力上用功夫，這完全錯了！」

宣化上人答問錄

——宣化上人一九七五年一月八、九日開示於高雄佛教中心

問：坐禪痛了怎麼辦？

上人：痛，你要知道，越痛越好，你若不過這個關，它什麼時候都痛，你不要盡聽它的話，你要它聽你的話，你要做得主，你要知道四大假合這個身體不是什麼眞的，一點關係都沒有，我若死了到地獄裡，火山地獄用火來燒比這更痛啊！那我又怎麼辦？我現在可以做得主，痛一點叫它痛，它痛過去就不痛了。你譬如坐一點鐘痛了，你咬著牙過去這個關，它不痛了。又到一點半的時候，它又痛，你再咬著牙過去了，你到過去一個關就有一點受用。你痛過去了，它這個氣血也通了。它爲什麼痛呢？就因爲氣血在那兒不通，你的氣血通了，另有一層了，那個境界不同了。凡所有相皆是虛妄，你願意怎麼樣就怎麼樣，不要著相，不要執著，無有定法。是法平等，無有高下，沒有一定的。始終有坐，久而無違，你若初開始，當然有一個樣子的，久而久之，掃一切法，離一切相，什麼都沒有了，破一切的執著。你不受一番寒澈骨，怎得梅花撲鼻香？你看梅花那麼香，它就是凍著，凍出香了，所以它能香得很，人人都歡喜它。

問：我現在還在痛，痛還沒有過，就因爲我不能吃苦。

上人：你可以騙一騙它，你說：「好朋友，你痛一點沒關係，我不痛。」

問：瞌頭有沒有向自己瞌的？

上人：自己給誰瞌頭？還有個自己？「能禮所禮性空寂」：這是空的，你不要著住它。「能禮」就是你現在拜佛。「所禮」就是你所拜的佛，都是空的。「感應道交難思議」：裡邊有一種感應道交的力量。

問：如果沒有自己的話，我修了幹什麼？

上人：沒有自己才要修。

問：那是不是修未來？

上人：沒有未來，沒有自己，修而無修，證而無證。

問：那我們瞌頭也白瞌了？

上人：白瞌，那你想要個什麼？

問：沒要什麼，就是問，我想不通這個道理。

上人：修道的人，不要想有什麼利益。

《緊急呼籲》

各位讀者大德：

在迎接民國八十三年新的一年的開始，「智慧之源」卻不得不以沈重的心情提出緊急呼籲。

「智慧之源」從民國七十八年四月創刊至今，已堂堂邁入第五十八期，回首這五年來，「智慧之源」能以免費贈閱的方式，而得以延續至今，並且從創刊初期的一萬餘份，成長到目前的三萬多份，完全是仰賴各位讀者大德的發心贊助。

藉著這一份薄薄的刊物，「智慧之源」默默地在每個人心中搭起一座菩提橋，讓每一位在修行路上摸索的衆生們、皈依宣化上人的弟子們，從字裏行間聆聽到上人的慈言善語、感悟到上人的機鋒棒喝；藉著「智慧之源」，從台灣、香港、大陸，到馬來西亞、新加坡、美國，甚至遠到北歐，不知有多少人獲得不可思議的法雨滋潤而充滿法喜。

「諸布施中，法布施第一」，爲了讓更多十方法界的佛子們普受法益，「智慧之源」五十七個月來儘管經費並不充裕，也一直堅持承擔這座菩提橋的角色，但由於發行上的成長、郵資的大幅高漲，而每個月十方大德的贊助款卻不足一半，「智慧之源」確實已面臨虧損嚴重的局面。

爲了讓「智慧之源」能繼續擔負起傳遞正法的使命，我們不得不發出這份緊急呼聲，懇請讀者大德人人發心，多多贊助，「智慧之源」將因您的支持而延續慧命，阿彌陀佛！

智慧之源敬上

▲助印智慧之源：

貳萬元：郭隆耀
壹萬元：余秀鳳、王郁棻、黃金柱
伍仟元：耐斯燙髮名店、吳家歷代祖先、蔡錦興
肆仟陸佰伍拾元：無願讀書會
叁仟元：林淑芬、王登鍾、陳文元、許清源、周甘露、林金玉
貳仟元：劉建琳、李芽、蕭鳳珠、白宏堯、邱施阿貴、王陳鉗、張啓瑞、孫繼本、柯蒼坤
壹仟貳佰元：黃瑞珩、邵德佳
壹仟元：黃馨瑩、李水盆、陳美雪、孫進興、凃明珠、應卡兒、智榮萍、賴金波、凃幸枝、蔡進興、蔡秀梅、蔡秀婉、蔡俊鳴、吳美玉、張端端、李明苑、蔡坤丞
陸佰元：林張月娥、陳德成
伍佰元：吳雪娥、簡何阿完、劉秋菊、簡萬壽、林周愛、陳汝珍、劉泰勇、戴明財、黃丁全、王紅菊、陳汝珍、林明彥、陳泰霖、趙振昌、林士元、王明玉、吳萬欽、曾富、陳寶玉、孔令玉
肆佰元：朱開成
叁佰元：黃麗卿、王蔡來春、劉淵銘、李玉花、翁新鳳、廖素愼
貳佰伍拾元：王昱荏、王儷蓉
貳佰元：李宗奇、林範、陳品穎、馮正安、馮正怡、何嘉貞、秦昆梅、馮吳俠于、馮永芳、馮永生、張王義妹、張瑞紋、蔡易瑋、林川峻、林陳月嫦、蔡瑞雲、尤麗玲、王柏翔、姜心月、曹麗珠
壹佰伍拾元：林正義
壹佰元：林如詩、熊正宗、呂文起、呂杜白壳、呂鴻聲、黃明美、呂宗霖、呂煥玉、林勇志、林永義、蔡月娥、林永義
新加坡幣二百元：陳聯福

▲供養宣化上人：

壹萬元：林清山、吳綉梅
陸仟元：黃麗宏
壹仟伍佰元：黃文琦、黃巖山、黃郭麻、黃昊、黃旻、劉慧蘭
壹仟元：林庭筠、梁黃于、徐芳郎
伍佰元：林周愛、梁晊華、梁哲嘉、陳汝珍、葉美宏、陳泰良
叁佰元：徐秀蓮
貳佰伍拾元：彭智逸
貳佰元：楊永田、楊金鳳、凃阿霞
壹佰元：陳正憲

▲供養常住三寶：

叁仟元：尤國儼
貳仟元：許朝銘等三人、何添發、何林桂枝
壹仟元：張憲如、徐芳郎、陳益聰、林李倦
伍佰元：林周愛、陳秋梅
貳佰伍拾元：彭惠君
貳佰元：蔡瑞雲、黃金源
壹佰元：賴吉雄、賴啓文

▲贊助興建萬佛聖城：

伍佰元：蔡麗眞、沈康娥
肆佰元：李枝財
叁佰元：徐秀蓮、葉斯安

▲助印經書：

壹仟元：王登鍾、黃何定妹
伍佰元：陳耕暉
肆佰元：黃振超、王素貞
貳佰元：翁新鳳

▲放生：

伍佰元：陳耕暉、蔡麗華
肆佰元：黃麗卿
貳佰伍拾元：黃松江、王靖嵐
貳佰元：黃振義、黃法尊、黃祥河、蘇囿壬

▲贊助萬佛聖城：

壹仟元：林杰鋒

《禪堂・禪機》

坐禪參禪・調身・調心

——宣化上人開示於一九八七年金山聖寺

鬼逼禪師

——一九八七年二月廿一日

坐禪首先要學忍耐，要遵守規矩，所謂「不規矩，不成方圓」。若不守規矩，做什麼事都無所成就。要忍腿痛，腰酸；當你的腿痛，腰酸；要想妄想平靜下來。最好能結雙跏趺，又叫「金剛座」。結金剛座，很容易入定，諸魔見了你入此金剛座，也嚇然起敬，不敢擾亂。

當木魚敲了三下，示以「止靜」，這時不能再說話或有所動靜，不要說人，就是護法鬼神也不敢作聲。這時要心平氣和若能結双跏趺坐則最好。現在講講「鬼逼禪師」的公案。

鬼逼禪師，本來是個專趕經懺的和尚，替死人念經，天天超薦亡靈，因爲這樣能賺錢，若打坐却沒人給錢的，某一晚，他則趕完一堂經懺，在回程間走過一個人家，院子裡的狗要咬他，他聽到屋子裡的女人說：「快出去看看，是不是賊？」又聽到屋子裡的男人說：「就是那個趕經懺鬼啊！」

他聽了就想：「怎麼給我這麼一個不好聽的名字呢？我爲死人念經，他們却把我叫作鬼！」既然下雨，他便跑到橋下避雨，順便也打打坐，遂結双跏趺。這時來了二鬼，一鬼說：「這處怎會有一座金塔呢？」另一鬼曰：「金塔內有佛舍利，我們快頂禮吧！」於是二鬼便不停地頂禮。

這個出家人坐了一會兒，腿開始痛，於是放下一條腿來，雙成單跏趺。鬼曰：「怎麼金塔忽然變成銀塔呢？」另一鬼曰：「不管是金塔、銀塔皆有佛舍利在內，我們仍然要叩頭。」遂繼續頂禮。

這位和尚又坐了一段時間，感到腿痛不可忍，於是把另一條腿也放下來，只隨便坐。這時二鬼齊聲叫曰：「怎麼銀塔變成了泥巴呢？我們快打它！」和尚一聽到，立刻又起來，結起双跏趺。二鬼又叫曰：「現在不是泥巴，又變成了金塔，還是繼續叩頭啊！」

這時兩停了。這位和尚自忖：「我結双跏趺，就是金塔；結單跏趺，就是銀塔，隨便坐，就變成泥巴—奇怪！」從此之後，他不趕經懺了只管修行，不久便開大智慧，具神通。自號「鬼逼」，因爲是鬼逼他修行的。

因此，我們坐禪要有忍耐心，不要怕痛。心裡不平靜、煩燥之時，也要令他平靜下來，不要被妄想所轉。

見有功夫；坐不住則沒功夫。功夫是「水清月現」的道理，水不澄、月不現；水澄清，則月現。同理我們人心裡澄清了，智慧光便現前。我們人爲什麼愚痴？因爲有智慧光不現前。我們不會有智慧光不現前。我們不會煩惱，好嫉障礙，故無智慧，若想開智慧必要靜坐，明白父母未生我之前的未來面目。認識了本來面目，便有智慧。

在萬佛聖城，人人都會双跏趺坐，除非大胖子。但那兒很少有胖子，因爲每天只吃一餐再胖也不能胖到那裡。在聖城裡，有些人能夠結双跏趺，一直坐三十小時而不換腿，有人能一口氣坐十八小時。至於一下子坐五、六鐘頭者，則很平常，我們就在默默耕耘，埋頭苦幹。現在爲了方便僑胞及美國同胞們，才附設打坐班。這種機會是多少錢也找不到的，不像現在市面的氣功班、風水班等常招生，皆標明每月學費多少，這兒開的「坐禪氣功班」，不收學費，聽經也不要錢。若一天到晚講錢，就乾脆把它叫作「錢班」好了。這類課程多數屬江湖性質目的在做生意。他見一般人不懂，有錢沒地方花，故弄出這些花樣來騙你的錢。

萬佛聖城一向的家風，不趕經懺。裡面若有人欲超度父母六親眷屬，有孝心敬誠者，則廟上可以替他做功德法事，但不講價錢。那麼，究竟要多少做一堂法事？告訴你：一塊錢也不少，一百萬也不嫌多。爲什麼這樣說？因爲有些人想做功德，但他沒有錢，可是，若不做則不能滿其心願。反過來講，有些人很有錢，你若向他要的價錢少，他反而以爲這功德不值錢，因而不重視了。因此，這是由你們隨自己的力量發心，最緊要是有誠心。若無誠心，就算給我們一百萬都不做的。萬佛聖城是眞正行持佛法、弘揚正教之道場，作風與一般出家人截然不同的。

言歸坐禪：先來者往前坐，後來者靜靜走上去，不要有所動靜，以免令人打妄想而不能專心用功。希望大家準時到席，不要前前後後、三三兩兩的進來，打坐時不一定要坐拜機或蒲團，要練習到隨時隨地都能打坐，將來你在路上，不一定隨身帶有蒲團或氈子。隨時隨地或在石頭、木頭、土地上，都可以打坐。現在開始鍛鍊，將來若坐石頭上，能把石頭都坐軟了，坐在釘子上，釘鐵骨」，什麼也不怕這就是功夫。這與練武術同出一轍！古來的武俠客，都會打坐練氣。所謂「內練一口氣，外練筋骨皮」，練到能刀槍不入，不怕人打。

萬佛聖城一九九四法會表

月	日	週	農曆	法會活動
2	9	三	12月29日	華嚴菩薩聖誕
2	10	四	1月1日	彌勒菩薩聖誕
2	10	四	1月1日	農曆歲新年護國息災法會開始
2	12	六	1月3日	農曆歲新年護國息災法會圓滿
3	19	六	2月8日	釋迦牟尼佛出家日，六祖惠能大師聖誕
3	20	日	2月9日	觀音七開始
3	26	六	2月15日	觀音七圓滿
3	27	日	2月16日	慶祝觀音菩薩聖誕
3	30	三	2月19日	觀音菩薩聖誕
4	1	五	2月21日	普賢菩薩聖誕
4	28	五	3月12日	萬佛寶懺開始
5	21	六	3月12日	萬佛寶懺圓滿
4	25	一	3月15日	常仁大師出家日
4	26	二	3月16日	準提菩薩聖誕
				宣化上人華誕
				懷宗師節
4	27	三	3月17日	常智大師出家日
5	14	六	4月4日	文殊菩薩聖誕
5	15	日	4月5日	慶祝釋迦牟尼佛聖誕
5	15	〃	〃	浴佛節
5	18	三	4月8日	釋迦牟尼佛聖誕
6	7	二	4月28日	藥王菩薩聖誕
6	21	二	5月13日	伽藍菩薩聖誕
7	4	一	5月26日	護國息災法會
7	11	三	6月3日	韋陀菩薩聖誕
7	17	日	6月9日	觀音七開始
7	23	六	6月15日	觀音七圓滿
7	23	六	6月15日	常仁大師搭道日
7	24	日	6月16日	慶祝觀音菩薩成道日
7	25	一	6月17日	常智大師誕辰
7	27	三	6月19日	觀音菩薩成道日
8	19	五	7月13日	大勢至菩薩聖誕
8	21	日	7月15日	盂蘭盆會(佛歡喜日)
8	27	六	7月21日	普庵菩薩聖誕
8	28	日	7月22日	地藏七開始
9	3	六	7月28日	地藏七圓滿
8	30	二	7月24日	龍樹菩薩聖誕
9	4	日	7月29日	慶祝地藏菩薩聖誕
9	5	一	7月30日	地藏菩薩聖誕
				虛雲老和尚誕辰
9	8	四	8月3日	六祖惠能大師涅槃日
9	27	二	8月22日	燃燈古佛聖誕
10	16	日	9月12日	觀音七開始
10	22	六	9月18日	觀音七圓滿
10	19	三	9月15日	常仁大師出家日
10	20	四	9月16日	宣化上人出家日
10	21	五	9月17日	常智大師搭道日
10	23	日	9月19日	慶祝觀音菩薩出家日
11	2	三	9月29日	慶祝藥師佛聖誕
11	7	一	10月5日	達摩祖師聖誕
11	25	五	10月23日	三天參禪講座開始
11	27	日	10月25日	三天參禪講座圓滿
12	18	日	11月16日	慶祝阿彌陀佛聖誕
12	19	一	11月17日	彌陀七開始
12	19	一	11月17日	彌陀七圓滿
12	25	日	11月23日	冬季禪七開始
12	26	一	11月24日	冬季禪七圓滿
1	16	一	12月16日	冬季禪七圓滿
1	29	四	11月27日	敬老節
1	8	日	12月8日	釋迦牟尼佛成道日
1	29	日	12月29日	華嚴菩薩聖誕
1	31	二	1月1日	彌勒菩薩聖誕

微妙的心印法門

——一九八七年二月廿二日

參禪，乃釋迦牟尼佛在靈山會上拈花示衆所傳之微妙心印法門。迦葉祖師當時明白佛的意旨，遂破顏微笑，自此，佛祖心印法門便有所傳承。本來，迦葉祖師已一百多歲，但他修頭陀行，常抖擻精神用功，不會隨便笑。這次微笑是因爲他得到佛陀「以心印心」之表示。

釋迦牟尼佛將此法門傳給初祖迦葉，迦葉又傳與阿難，阿難傳與商那和修，商那和修又傳與優波毬多。祖師們代代相傳，傳到廿八代，即菩提達摩祖師。達摩祖師見到當時的印度人根性尚未成熟，而中國人的根性却成熟了，能接受大乘法，於是從印度飄洋過海，在廣州登陸，故廣州又名「西來初地」。可是，當時的廣州人還未能接受這個大乘法，不認識達摩祖師，把他叫作「摩羅叉」。達摩祖師乃前去南京，本欲先度神光。神光正坐講經說法，辯才無礙，講到天花亂墜地涌金蓮。

達摩祖師問他：「你爲什麼要講經？」答曰：「我在教人了生脫死」。達摩又問：「黑是字，白是紙，你憑什麼來了生死？」神光聽了，大不高興，認爲達摩在毀謗三寶。於是脫下頸上所掛的鐵念珠，一般腦兒朝著達摩就打，把他兩個門牙打掉！古人很多都懂得武術，但出家人既不能隨身携帶武器，遂掛著一圈鐵造的念珠。這念珠很重。若和尚發起火來，隨時可以拿起來打人。

據一般的傳說，聖人的牙齒若掉到地上，該處便會大旱三年，餓死很多人。達摩祖師雖然被打掉兩顆牙齒，但基於慈悲心不願人民受苦，沒有把牙齒吐到地下，而是往肚子裡吞了。故中國有句俗語：「打落牙齒和血吞」，即起源於此。

既然話不投機半句多，達摩祖師見到與神光不契，便向河南嵩山走。在路上遇著一隻鸚鵡，鸚鵡問他：「西來意，西來意，請你教我出籠計。」達摩祖師答曰：「出籠計、出籠計，兩腿長伸兩眼閉，這便是你的出籠計！」

鸚鵡一聽也就懂了，於是伸直兩條腿、閉起雙目，躺在籠中裝死。牠的主人回來一看：「啊！鸚鵡怎麼這樣呢？」於是把籠子打開了，把鸚鵡拿出來，放在手裡，看了又看。主人想鸚鵡動也不動，好像是死去了，可是爲什麼身上還有暖氣呢？正在猶疑，把手掌張開之際，鸚鵡看見機會來了，一展翅就飛跑啦！就這樣而得到自由。

從這個公案觀之，我們人天天何嘗不像籠子裡的鸚鵡？雖然有人天天餵我們，可是無生死自由，糊塗生、糊塗死，未眞正明白本來面目。所謂「若欲人不死，須下死功夫。」修行要眞正來明去白，要知道自己生從何來？死從何去？自己爲什麼作不得主？若說「這個身體是我的」，爲什麼不能使它青春常駐？人從少而壯，由壯而老，由老而死，爲什麼你不能使身體不老？到病時你便作不得主，到死時更無把握。因此，必要弄清楚這個生死問題，所謂「來時糊塗去時悲，枉在人間走一回。不知不來亦去法，亦無歡喜亦無悲」。人糊糊塗塗地出生，又糊糊塗塗地死去，死時憂悲苦惱。若被這種境界轉，做人眞沒意思。若能不來不去，豈不是更好嗎？這樣無無無悲，得眞自在。

人們不要被關在籠子裡，什麼籠子？人的身體是地水火風四大假合，而本有之佛性則關在四大的籠子裡，如鸚鵡不能出籠。現在你想出籠，要學無量無礙、無憂無慮、無煩無惱。即是要定得住，所以要打坐。每人需要自己了生死，旁人不能替你做，只能替你指出一條路。但必要你自己走。若想眞出籠，必要自己努力，下一番苦功夫。

坐禪爲攝心

——一九八七年三月七日

坐禪此一法，乃修行必經之路。何爲禪，「禪」不是中文，是梵文DHYANA之簡稱，此云「思惟修」，亦云「靜慮」。由於中國人喜歡省略，而謂之「禪」，故有「坐禪」或「打坐」等名詞，顧名思義，「打坐」是要坐，坐著爲什麼？爲攝心。一般人雖然坐在那裡，但心不在焉。心到何處去了？去打妄想，忽然而東，忽然而西，忽然而南，忽然而北。不用花錢便坐上火箭各處跑。妄想紛飛，不容易控制。人爲什麼沒有智慧？就因爲心到處跑。人爲什麼一天比一天老？也因爲心各處馳逐。比如一部新車子，你亂去駕駛，必定用很多汽油，且又浪費很多汽油，結果車身及機件都產生很多毛病，把車子弄壞。人的身體亦同此理，你若不懂好好管它，讓它任意到各處跑，也必定浪費很多汽油，什麼是汽油？就是你寶貴的精神，不管你添多少汽油，也把它耗費了。像人天天吃補品，說有營養能補助身體，可是，你若不懂得修借自己的精神，吃多少補品也補不了所丟掉的精神，所以諺云「制之一處，一切天下無難事」，必要把心收攝回來，使他定在一處，才不致浪費精神、透支精神。這比如你懂得開車，不使它橫衝直撞，則不會遇到意外，而車子也能用很久。同理—人的身體若懂得修養，則身不會老，且不會死！

有人說：「這個話我不相信，人人都會死，連釋迦牟尼佛也要入涅槃，怎說不死呢？」當知佛入涅槃，而是進入不生不滅圓滿寂滅之境。佛已開大智慧，生死解脫來去自由，佛並沒有像一般人因病而死亡。而是他所作已辦，化緣已盡，才示現入涅槃。佛臨入滅時，召集了十方菩薩、文殊、普賢、羅漢、比丘、一切天、人及衆生，同到法會上相見最後一面，足見佛是去的明明白白。大家欲究詳情可參考涅槃經。

打坐，即是攝心，也即是攝身、口、意、三業清淨，則身不犯殺盜淫，口不犯綺語、妄言、惡口、兩舌；心不犯貪瞋痴。意念不向外馳，則身心平安，此爲坐禪之開始。坐禪即是調身調心，令你無病痛、口無不善言、意無爭、貪、求、自私、自利。三業清淨，智慧現前，性本有的智慧大放光明。

大家來學佛法，要忙裡偷閒，你若能坐一須臾，也功德無量。經云「若人靜坐一須臾，勝造恒沙七寶塔」。你把心收回來，不打妄想，賺錢比學佛法重要，則永遠假如你看吃飯比學佛重要，也學不了佛法，應該把佛法看得比任何事更重要，這是佛教徒應有之態度。

收回「放」心

——一九八七年四月四日

人剛生出來，什麼東西都不會想，只會吃。因此小孩子一餓了，你給他奶吃，他便哭。人長大後，漸漸學會了想。既然形成習慣，你要他不想，則不容易了。因此，參禪的宗旨就是令心不打妄想，所謂「制之一處，無事不辦」。要把心制之一處，把心收回來，即是古人所說的「放心」，以前將心放開而不知返，現在要把它收回來，停止一切妄想。但這不容易。你教他想東西，習慣成自然，尚不覺察到，一旦靜坐下來，你叫他不想就難啦，雖然難，仍要把「放」心收回，令他不想。若欲心不想，先要找個東西給他。因爲我們心像小猴子，玩完這個，又要玩那個。你想叫他不玩，一下子停不下來。現在要找一個東西給他玩，就是參話頭「念佛是誰」。要用心起「疑情」。所謂「小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟」。而坐禪即是要開悟。

什麼是開悟？有些旁門外道，自命開悟。有些登報賣廣告，成爲大新聞。古來沒有報紙，古來無新聞。說他們開悟了。開悟不是自己說的，必須有人過來人，善知識證明才算，可是，睜大眼睛看，現在有幾個開悟了的善知識？因此，自命開悟，是大錯而特錯。

從前我遇著一個人，他說自己已開悟了。我告訴他：「你說你開悟了，因爲你便冒充開悟，假使這是個壞名詞，你就不會說你開悟了。你若想擁有開悟的好名詞，必定要眞開悟才算，不可以假借、冒充。

坐禪就是把放了的心收回來，現在不知心跑到那裡去，故要參「念佛是誰」？參明白了便眞正了解，而有所開悟，自己證明，必要有善知識證明你走的路是對的，這樣才可以。

現在大家練習坐，最好結雙跏趺，若不能雙盤，坐單盤也可以，要坐到雙腿聽話，坐一、二、三、四、五、六小時也不痛了，這時候參禪才上路，才能有所領略，有所開悟，就像讀書，讀小學要幾年，讀中學又要幾年，讀大學要幾年，念博士更須要時間，既然如此，開悟談何容易！因此，大家要花一點時間用功參禪。

有人說：「我沒有這麼多時間」。雖然你沒有很多時間，你若能坐一須臾，也功德無量。經云「若人靜坐一須臾，勝造恒沙七寶塔」。你把心收回來，不打妄想，在最短的一刹那，也得到無量功德。爲什麼？因爲造七寶塔是立外功，而靜坐不打妄想，是立自己的功夫。

堅誠恒心來參禪

——一九八七年三月十四日

「損法財、滅功德，莫不由斯心意識，」我們念一點，不過我們覺察不到，因爲生活在其中，故不知有妄想。當你靜坐片刻，就會覺得心中有很多妄想，心裏想著數不過來那麼多的事情，如大海中有數不盡那麼多的波浪。

「損法財」、「滅功德」，不要讓它堆積塵垢。這個大圓鏡智，本來是無所不知、無所不覺、無所不見，現在却被六根（眼耳鼻舌身意）、六塵（色聲香味觸法）、及根塵之間所生出之六識所誘惑，故向外攀緣馳逐，不知迴光返照，思惟修即是迴光返照，反求諸己，不要一天掛著升官發財、功名利祿等事。有人問：「這樣做人還有什麼意思？」你覺得你做人很有意思嗎？你所行所做，當眞有價值嗎？對你的智慧，眞有大幫助嗎？也不見得！

若能收拾大圓鏡智，則照天照地，光明徧照三千大世界，再也不愚痴煩惱—這不很好嗎？一天到晚憂愁煩惱，如活活地把自己困在地獄裡—難道這樣很好嗎？修行就是爲了斷煩惱。現在你的煩惱一大堆，每天把它當飯來吃，覺得一天不吃煩惱便不能過活，這種生活有什麼價值呢？

因此，參禪就是要「制心一處，再不憂愁煩惱，縱使天塌、地震、原子彈爆炸也隨它去好了，不要管。」這豈不是不管世事？你眞的能管嗎？不要說你是個普通市民，就是世界各國元首，他們能管得著，能令所有人沒煩惱嗎？聯合國的領袖能管著所有人心嗎？不要說他管不著旁人，連他自己的心，他也管不著呢！你若眞能無煩惱，能使世人平安，才算是世界的領袖。既然你目前辦不到，就要從自己身上著手務使自己不爭、不貪、不求、不自私、不自利、不妄語。如是，則不會製造更多戾氣來染污環境，反而能補天地正氣之不足，澹弭世界上的毒氣於無形。

本來，坐禪是爲了除毛病、去貪瞋，但你又要吃得好、穿得美，但往往得好，且又要成佛，那簡直是發狂！有人說：「你一講話就罵人！」你肚子裡有鬼，才使你周身不舒服。鬼不高興，就叫你不要坐！話說回來，我們可以藉此良機，好好地收拾一下大圓鏡智。你說：「我不會收拾……」你會，就要學忍耐一點、捱一點罵，慢慢學會如何收拾。

維那打引磬開靜後，大家可以把腿慢慢伸出來，活動一下，要粗里粗氣的，這雖然是小事，但就要在細節方面學會當裡，無論坐多少人，也不會有很多嘈雜的動靜，大家都專心關照話頭，好好用功！

■文／宣化上人語錄
■圖／邱忠均版畫作品

有了妄想，怎麼辦呢？就要打掃乾淨。用什麼方法呢？就用禪定。禪定的功夫，能將妄想清理乾淨。助修禪定時，要用精進、忍辱來幫助。然後再用布施、持戒來幫助，完成使命。

金剛菩提海

修行的指引 正法的代表

給全世界的法友們：

自一九七〇年四月創刊，到一九九三年七月份，《金剛菩提海》一共連續出了二百七十八期。《萬佛城金剛菩提海》是法界佛教總會之聲，最近在內容與形態方面都做了調整，每期月刊包括以下內容：

「正法印」是我們最獨特而且受歡迎的專欄，爲了避免與宣公上人實際講述有所出入，我們經過重新整理上後以眞實的原貌呈現給讀者。

「人物誌」介紹祖師故事，是每期固定專欄之一。

「上人法雨」這是宣公上人針對多元化的時事，所做最新開示：比如人類災刼愛死病、或社會上不斷增加的衝突與暴戾，以及在世上如何修道等。

「教育專欄」教育向來是我們所關注的重點。

「菩提園」是出家、在家衆的個人故事，以及他們遇到佛法的經過。同時您還可以讀到世界各地修行者、學者及作家們各種不同主題，內容精彩的作品。

此外每期還有一欄「法界音」，它使宣公上人在世界各地的弟子，得以明瞭拜會上人的貴賓：如台灣行政院院長郝柏村先生、美國柏林根市長哈理遜先生、白宮公共關係發言人鄺朝賢先生等，及萬佛聖城與各分支道場的動態和法會消息，國際譯經院最新出版書籍，長堤與加州沙加緬度增加二處新道場等最新消息。

每期以中英對照方式刊出，因此在您學習佛法的同時，也提供一項既愉快又可加強您英文閱讀能力的機會。而上人在未出版前，更親自檢閱，使《金剛菩提海》保持是佛法智慧海中的一盞明燈。

《萬佛城金剛菩提海》雜誌，文字的撰寫、翻譯與製作，完全是法界佛教總會的四衆弟子負責，這份努力沒有薪水或道場中任何的報酬。由於沒有商業性廣告，因此這份刊物呈現給讀者的保證永遠是正法。

我們以此雜誌爲榮，並且認爲近期所作的形態上的改變，是反應了您的希望。它新穎也切合生活的步調快速，又經常顚倒的世界裡佛弟子的需要。希望您不但每個月自己能抽出時間捧讀《金剛菩提海》，更能夠推介給您的家人、鄰居、同學和同事。許多人希望能在師父上人身邊得到修行上的指引，如果因爲時間與所在不容許而不可得，我們提供您這份刊物，並且衷心希望每本新的《金剛菩提海》，您都會一一閱讀。希望您也會抱著同樣的期望，及喜悅的心情，親自到萬佛聖城來參加上人的法會。

請來信告訴我們在《金剛菩提海》中您所喜歡和不喜歡的部分。只要您讀了本刊近期的雜誌，相信您一定會覺得其中蘊含的法味是難以言喻的。 敬祝 法安

國際譯經學院全體工作人員

●

沿革：

第一期：純是英文版。

第一百期起：擴大篇幅，改爲十六開大本，內容分爲中、英文兩部分，英文版保持原名，中文版名爲「萬佛城」。

第一一八期起：擴爲菊八開。

第二六四期起—至今：採中英對照方式刊出。

訂閱服務：零售美金八元，臺幣一五〇元。

一年：美金六〇元，臺幣一五〇〇元。

三年：美金一五〇元，臺幣三六〇〇元。

臺灣地區：法界佛教印經會劃撥帳號一三二一七九八五張淑彤

美加地區：北加州 萬佛聖城 (707) 462-0939

三藩市 金山聖寺 (415) 421-6117

洛杉磯 金輪聖寺 (213) 258-6668

長堤聖寺 (310) 438-8902

加拿大 金佛聖寺 (604) 684-3754

華嚴聖寺 (403) 269-2960

萬佛聖城徵求義務教師

萬佛聖城長期徵求大、中、小學各科系義務教師。歡迎有能力、又發心、不計較，能遵守聖城六大宗旨——不爭、不貪、不求、不自私、不自利、不妄語。願放棄城市生活，肯投入淡泊而充實的精神生活者。尤其是體育、童軍、園藝、工藝（雕塑）及住宿輔導等人才。不拘年齡、性別、國籍與宗教信仰有志從事義務教學人士。請與姜吉甫教授洽談。

聯絡電話：姜吉甫教授（〇四）二三六九二六五

法界佛教印經會（〇二）七八六三〇二二。

法界聖寺（〇七）六八九三七一三。

法界佛教總會活動

■一九九四徵文活動

主旨：當今世風衰微，邪說橫斥，爲續佛慧命，護正法久住，法界佛教總會於一九九四年，出版「佛法與當代社會系列叢書」，將匯集中西各界對佛學實踐的心得，及建立正法多元化詮釋角度。

主題：正法與邪法的比較

格式：㈠以標準論文形式書寫，一萬字以內，中英文發表皆可。中文採六百字稿紙。字跡工整，英文採A4紙打字。

㈡凡引用他人文字或參考書目，須註明出處，中文專門術語亦須註解。

㈢若抄襲他人之作，已發表之舊作，或一稿兩投者，概不錄取。

㈣隨文附上個人基本資料。

評審：由法界總會佛學論文評審委員會、密封評審。

獎勵：㈠正選十五篇，每名獎勵美金一百元、經書一套及贈送一年萬佛城月刊。

㈡佳作二十篇，贈送經書一套及半年萬佛城月刊。

㈢凡正選之文章，其原文和評審之評論，及評審與作者間之書面答問，將一併載入一九九四年「佛法與當代社會系列叢書」中，採中英文雙語出版。

期限：一九九四年四月三十日截止收件。

來稿請寄：吳霓裳、陳運璞、孫果秀Dhama Realm Buddhist Association Talmage, CA 95481-0217 U.S.A

電話洽詢：(310) 438-8902 8:00-10:00PT，恒通、恒哲法師

(801) 521-8810 8:00-22:00PT，何宗武先生

■佛教音樂創作

法界佛教總會創辦者宣公上人，爲發揚佛教精神，淨化世界人心，由法界佛教大學吳霓裳負責推動，陳威宏老師音樂指導的「萬佛合唱團」，目前廣大徵求佛教聖曲創作人才，優良者，將編入萬佛城教育系列音樂教科書，並計劃灌成雷射唱片錄音帶。

辦法：一、個人創作。（獨唱曲或合唱曲）

二、宣公上人偈頌，編曲創作，（請來函索取）

以上僅採中、英文發表，入選者，個別通知，並邀請來萬佛城參加「佛教音樂創作發表會」，歡迎對佛教音樂有興趣的人士，共襄盛舉。

來函：法界佛教大學，吳霓裳收。信封註明「佛樂創作」。

佛根地計畫設十方禪堂

——宣化上人開示於一九八七年三月八日

十餘年前，我在Oregon州購買了一塊地，叫做「佛根地」，現預備在該處興建禪堂。禪堂一建成，首屆先收一百位學生，廿五位比丘、廿五位比丘尼、廿五位男居士、廿五位女居士。在這兒供饍宿，有充分的地方坐香、跑香，在冬天參禪。現在本會的的分會日增，有很多人眞正發心修行；因此，第一年冬天預備一連打七個禪七。從前在佛教講堂（一九七二）一連打十四個七。但首先要跟大家說明規矩，每天早上二時半開始，一直坐到深夜十二時，即是有兩個半鐘頭休息。下午從四點至五點，也休息一小時，總共是三個半小時睡眠的時候。欲參加者要先報名若想參加一個七，就在這七天的時間不離開禪堂，要死心塌地用功，若想參加二七、三七、四七、五七、六七，乃至全參加七七都可以，唯一條件是要你遵守禪堂的規矩，不得馬虎。

這裡不收錢，但要你守規矩。本會的目的就是成就人修道。假使你不肯守規矩，就算你給我一百萬，我也不歡迎你來打禪七。你若肯用功，則吃廟上、住廟上的都可以。這不侷限於萬佛城裡的人，乃至全世界任何肯眞正用功的人，我也不收他的錢。此地是爲了要了生脫死，精進修道的地方。

我到了美國廿餘年，你們儘可注意我的所作所爲；我有沒有向你們任何一個人要過錢？訴艱難？用什麼手段騙過你們？若有，則你們儘可以到外邊宣傳；若沒有，則你應說明白我是什麼樣的一種人，就是一個愚痴不知錢價值的人，正因爲這樣，所以得罪了不知多少有錢人，說我這個出家人擺架子，見人不睬人。但這是我生來的秉性，無論如何不會向有錢人叩頭。

一九七九年，萬佛聖城開光，從馬來西亞來了五、六百信徒，另加上香港、台灣、東南亞及本國的參加者，共有二千餘人。當天我上台與大衆講話，第一句這樣說：「各位有錢的人請注意！現在向各位說幾句眞話。我這個窮和尚有生以來，最看不起就是有錢人。爲什麼呢？人有多少錢，就有多少罪業，你的錢若來得正常，不會發得那麼快，若是暴發戶，不是賭博、販毒、走私漏稅，就是打劫銀行之流。這個錢既然是不合法來的，有什麼值得驕傲？都是投機取巧嘛！」

我爲什麼窮？因爲這些八寶我都不懂。有人說：「法師，你不講老實話。現在你有金山寺、萬佛城、金輪寺、金峰寺、金佛寺、雪山寺這麼多道場，你怎說你窮呢？」這些道場不是我的，是大家的，誰到，誰就有分，你有誠心到道場來學習佛法，我就把你當作自家人一樣，只要你能守道場的規矩、不喝酒、不吃肉、不抽煙、不賭博、男女界限分得清楚，則大家如同一家人。有人說：「不是的！你是出家人，我們是在家人，怎謂一家人呢？」你現在來出家，或者將來會出家呢？「啊！我永遠不出家！」那也無問題，不出家，做一個好護法，也一樣好嘛！

發心倡印華嚴經

茲因時局不靖、衆生多難，佛法流通實爲當務之急！

法界佛教總會鑒於世亂至極，且應諸方之請，鄭重發起倡印，宣公上人講述之《大方廣佛華嚴經淺釋》，一部總爲二十三册，每部估計一百美元左右，有心者皆得共襄正法運轉，集資圓滿印經功德。

聯絡處：法界佛教總會國際釋經學院

Dharma Realm Buddhist Association and International Translation Institute

1777 Murchison Drive Burlingame，CA 94010-4504

Tel：(415)692-5912

法界佛教總會 謹啓

大方廣佛華嚴經

1．華嚴經淺釋

有謂：「不讀華嚴，不知佛家富貴。」三藏十二部中「大方廣佛華嚴經」乃法界大經，貫徹一切宇宙種種性相理事，又結集一切所有修行的心數法門，是經王中之王。況且經過上人用活潑、生動的言辭，深入淺出地開演大法，今得見聞，最是難遭難遇。

華嚴經淺釋已經出版，全套廿三册二千元，（另附掛號郵資二五〇元），可做爲傳家之寶，或以此法寶饋贈親友，廣結善緣，福慧双修。郵撥：一三二一七九八五張淑彤

2．華嚴經袖珍本

《法華經》是經中之王，而《大方廣佛華嚴經》義理最圓滿，是經王中之王，所謂「致廣大而盡精緻」，是宇宙藍圖，妙不可言……一套在手，坐擁經藏，智慧如海。

華嚴經經文袖珍本一套12册六〇〇元，方便典藏，歡迎助印，邀您種下菩提，廣結善緣。

郵購請另付郵資手續費八〇元

點燃智慧之燈

（美濃訊） 天增歲月人增壽，匆匆又一春秋，新的年頭帶來新的希望，我們衷心祈求三寶慈光普照，家家平安、福壽綿延。

特別向你推薦：新春期間到寺院去拜佛，點盞光明燈，帶給自己好的開始。所謂「禮佛一拜、罪滅河沙；念佛一聲，福增無量」，朝山禮佛一拜，不但能使自己身心清淨、道業增長，還可從拜佛中，培養謙冲恭敬心，更可爲家人親友祈願，這是十分有意義的活動。

然而爲什麼要點燈供佛呢？

燈是十供養之一，佛在世時即勸人燃燈供佛，經中有記載，如果我們常在佛塔、寺廟中虔誠地燃燈供佛，可以：

1.得明目報—視力良好如摩尼珠，眼球、角膜、結膜永好不壞。

2.得無畏報—生活安穩、衣食豐足、心無所懼。

3.得無病報—身無病痛、心得安康。

4.得長壽報—身體健康強壯、充滿生命活力。

5.得歡喜報—不會與他人發生口角、打鬥事；心地清明聰慧、不會被愚癡所轉。

歡迎大家新春期間來美濃福慧聖寺禮佛上香，消災添福，同時點燃一盞光明燈，照亮自己、照亮別人。

當然最重要的是自己要從內心燃起一盞生活智慧的明燈，除舊佈新，重新認清自己、點悟人生的意義，常懷感恩心，把學佛得到的快樂知足、清心自在，和身邊周遭的人分享。

（備註：光明燈一年一千元，也可利用劃撥方式，別忘了寫下姓名、生辰年月日、地址、電話。劃撥帳號：四〇九六五八〇五 戶名：古炳妹）