

老法師：好，大家請坐。冬至快到了，今天兩份心得報告都與冬至祭祖有關係，現在我們一起來學習。

學生：昭述祖德是祭祖的精神實質

甲、祭祖維繫古今

千萬年來，祭祖都是中國人生活的重心。遠在八千年前，國人已經不但用一隻豬來祭祖，更將一對做工精細、價值連城的玉耳環，跟隨已故的族長一起下葬。這一對玉耳環，直徑僅僅相差不到零點一公分，在科技不發達、沒有機械化工具的上古時代，如何能加工得如此精準，至今仍是一個謎。

這是近年來，我國在內蒙赤峰的重大考古發現，香港中文大學考古學家鄧聰教授指出：這對玉耳環，是族長地位的標誌。展示出族長之德如玉，能夠與天、地互參，即「德配天地者為君」。族長作古時，族人將這對玉耳環陪葬，顯示出族人對於族長的恭敬，族長雖然離世，但其與天地合德之教誨，族人將一直承繼下去。這個習俗，顯示出「聽」字耳下有玉的實際情況，即「聽思聰」。又「聽」右邊是德半邊，說明要聽德之音。修德以彰顯本性本善的真實智慧（明明德），這是修身與教化的目的所在。這一切的教化，集中體現在祭祖這個重要的集體活動之中。是故，八千年來，我國人民祭祖的活動從未中斷過。

兩千八百年前，一位名叫克的人，夢周天子委以重任。孝順的他，感念祖德庇佑，立即恭恭敬敬為祖父製作了一個鼎，好在祭祖時讓族人都能視其鼎而思祖德。鼎上有銘文二百八十個字，記錄了

祖父的謙虛、至誠：「您的心胸平和謙讓，您的深思淡泊寧靜，您的德行純一、充滿智慧……您令遠者懷念、近者依戀。您的至誠感格上天，令上下彼此信任。」這就是著名的國寶，西周大克鼎，其做工之精美、藝術價值之高，今人十分讚歎。從周朝的臣子如此孝順，常念祖恩，國人又如此謙謹誠敬，周代聖賢教育之成就由此可見。

上述這兩個國寶做工如此精細，也充分體現了古人對祖宗的那分恭敬、誠意和感恩，已經超越時空，令現代中外人士都為之動容。上古以玉祭祖，傳播德音；周代鑄鼎鐫銘，弘揚謙和。古人念念不忘祖宗教誨，以力行之，這便是祭祖的精神實質。

乙、何為昭述祖德？

昭述，意思是明明白白的記述下來。昭述祖德，是說將祖宗的盛德，用各種方式在現今彰顯出來，如在鼎上銘刻、在族譜上撰文，以及族長在祖堂上宣講等。在古代，讓子孫後代都能明瞭祖宗之德，是祭祖活動最重要的環節。正如周鼎所示，祭祖活動的另一個重要環節，便是子孫向祖宗匯報自己的成績、做了哪些工作、有哪些進步。西周的克，因晉升而鑄鼎，如同今人衣錦還鄉、光耀門楣一樣，是讓父母、祖宗非常欣慰的。正所謂「立身行道，揚名於後世，以顯父母，孝之終也」。

乙一、經書以承繼家道

在我國，家譜之普及可以追溯到明朝初年，即公元十四世紀晚期。此前，維繫家道、家學的，形式上是口耳相傳的傳說，以及祖孫相傳的經書；實質上是世代相傳、造就聖賢的家庭教育。國人熟悉的五經，最初是刻在木簡、竹簡上的零散記錄，到春秋戰國時期逐漸被集結成冊，歷盡千辛萬苦，流傳至今。其中一個歷史動力，便是這些書冊是各個貴族家族的家學，是家庭教育的精華和指歸。

上古、中古時期的家學，所教導出來的是聖賢，並不分男性還是女性。著名的曹大家（班昭）就是一例，太后請她進宮講學，經學家鄭康成則跪在殿外恭敬聆聽，可見聖學的收攝人心的力量之大。值得一提的是，曹大家給太后講學後，感念朝廷的信任、太后的恩德，遂撰寫《女誡》，專門講述如何培養聖賢女子以傳承家庭教育，這也是中國歷史上最早的一部講述女性教育的專著。後人繪曹大家，其格局特比照孔子，顯示出對聖賢教育的恭敬、仰慕。

乙二、祖德光耀千古

周鼎能夠歷二千八百年而保存完好，並在近代得以出土，舉世驚歎，與該鼎所弘揚的謙德有很大關係。對於子孫而言，面對祖先之德，一是自勉「聖與賢，可馴致」；一是力行禮讓以長養謙德。這正是祭祖活動所要傳遞給後世子孫的家風。一個謙卑的祖父，不僅以其德行庇護子孫，令其加官進爵，更教化子孫：謙讓是保住德行的根本。周鼎歷千年之後，終於完好再現於世，這正是「謙尊而光，卑而不可踰，君子之終也」。成就圓滿的德行、回歸圓滿的自性，謙德必不可少。淨空老法師說過：《華嚴經》善財童子五十三參，就是謙卑的具體實踐。學生只有我一個，其他都是我的老師、我的善知識。善財童子五十三參所學的，就是一個謙字而已，最後他圓滿成佛了。

忠孝傳家遠

公元一百零八年，東漢名士楊震被調任東萊太守，經過昌邑的時候，與縣令王密相見。王密是因楊震的舉薦方得到朝廷的委任，故特別備禮十金，入夜悄悄送去，說：「暮夜無知者。」（晚上送禮，沒有人知道）。楊震斷然拒絕了這份厚禮，說：「天知、神知、你知、我知，何謂無知？」王密大為慚愧。楊震因此成為東漢名臣。其後人因此而將楊氏祖堂名為四知堂，勉勵子孫能正直無私、

光明磊落。楊震以其德高而被尊為「弘農孔子」，其子孫堅守祖訓，積功累德，因而代出人才，其八世孫依然能夠官至太守，而其十四世孫正是隋朝的開國皇帝楊堅。楊氏家族從隋代開始，更虔誠敬佛。唐朝皇帝多與楊氏家族結親，其家族繁盛，從唐至今，人才輩出。由此可見，古人所言「忠孝傳家遠」、「積善之家必有餘慶」，真實不虛。

因此，一旦得知祖宗德庇子孫，為人子者，無不生起崇敬與感恩，可謂「祖宗雖遠，祭祀不可不誠」。如今，四知堂的楊氏，即使移居海外，也不忘修建祖堂以春秋祭祀。一九九五年，緬甸的楊氏家族以其人丁興旺，對當地的四知堂進行擴建，以容納更多後嗣祭祖。至此，祖宗之德，在冥冥中教導、護念子孫後代，已是一千九百多年！

乙三、家譜第一篇：昭述祖德

從公元十四世紀開始，家譜逐漸走入千家萬戶。這時，昭述祖德成為各家家譜的第一篇。在成書於公元一四〇〇年前後的浙江省嵊縣陳氏家族的族譜，記錄了江州義門陳氏的祖德。「義門陳氏」是唐僖宗親書並賜的匾額，言其家族重視道義。公元七三一年四月，始遷祖陳旺（南朝陳朝之後）遷居江西江州（今江西省九江市義門陳村）。從此，三百三十多年間，歷經十五代，家族一度繁衍至三千九百多口都沒有分家，不僅在唐宋兩朝屢受皇帝嘉許，其《陳氏家法》更被收入宋朝國史館，並賜當時的王公大臣各一本，以彰陳氏孝、義家風。

江州陳氏家族的孝、義，感得家中所豢養的一百多隻看門犬也堅持要在一起吃飯，甚至一犬未至，百犬不食。這個現象感動了宋太宗，皇帝特御書「一犬未至百犬不食，牢內異物皆效義」，以教化天下。雖然義門陳氏在公元一〇六三年被迫分家，但是各地陳氏

家族不忘祖訓，分別在所在之地延續孝義的家風。三百多年後，家譜剛剛開始在民間興起，陳氏家族便率先將唐宋舊事寫入家譜，勉勵後代延續家道、家風。

像這樣關於孝悌忠信的教導，每個家族的家譜、每個縣的縣志裡都有大量的記載。有些名人在正史中有記錄，更多的是那些名不見經傳的小人物，也做出無數可歌可泣的事跡，成為後人肅然起敬的模範。他們忠孝的精神，不僅彪炳萬世，更為當地鄉黨所傳頌。這就是中國傳統大家庭的德行教育、也是傳統社會教育之所在。正因為家庭教育與社會教育相輔相成，皆以孝悌忠信、禮義廉恥為核心，令我國社會縱然歷經朝代更迭，依然能夠保持穩定和諧；傳統文化、傳統學術更得以遠承漢唐，而於康熙、乾隆年間達致新的高峰。傳統文化的大家庭，對於社會安定、文明發展至關重要！

丙、新時代的昭述祖德

丙一、昭述祖德依然必要

隨著時間跨入日益商業化的現代社會，家譜及祖先行孝盡忠的事跡被遺忘了；每年廣聚族人，一同齋戒以祭祀先祖的活動，也被簡化成為父母帶著孩子給先人上墳了；祭祖必然宣講的祖德，以及子孫向祖宗匯報所作所為的環節，更是鮮有提及了。儘管如此，許多家庭依然會將祖先的故事變成一個個鼓舞人心的小故事，講給孩子們聽。一些老師也會將這些故事蒐集起來，講給學生們聽，起到了很好的教育效果。

香港的陳太夫人在民國中期與先生來香港做生意。兩夫妻剛剛賺到一點錢，就立即拿來祭祖，自己則省吃儉用。陳太夫人對族中所有長輩都十分孝順、對後代都非常慈愛，一生沒有發過脾氣。老夫人雖然常常拜觀音，但是每每聽到天主教神父《聖經》，都會很歡喜、也很感動，說明真正受到傳統文化薰陶的人，對不同宗教的

聖賢教導，都會以開放的胸懷、謙虛的態度，認真學習，不會產生抵觸。正所謂「理同出於一原，道並行而不悖」。因為母親喜歡聽神父講道理，老夫人的三個孩子遂成為虔誠的天主教徒。兒孫們每週上教堂、學《聖經》，母親則在家中拜觀音，一家人其樂融融，互相尊敬、互相愛護，可謂多元信仰的大家庭。

母親賢、孝、寬和的教育令陳家三兄妹一生寬厚待人，即使受到無禮的對待，他們也總是笑納，不會生氣。人們問：為什麼不以牙還牙？他們會笑著說：我們家人都不會發脾氣！及長，三兄妹相繼結婚，也都沒有分家，依然住在同一個花園，每晚必一起用餐。隨著老夫人年事漸高，兒孫遂每晚都要安頓老人就寢，並在廳堂靜候老夫人睡著，方悄然散去。二〇一四年六月，九十多歲高齡的老夫人在家中安詳辭世。她走的時候，兒孫們還正在廳堂等候老夫人入睡，誰都不知道她已經走了。老夫人辭世之後，留下近億元的房產。子女稟承母親謙讓的教導，互相讓產。一家人雖然是虔誠的天主教徒，但是考慮到母親喜歡拜觀音，依然以佛教儀式送葬、祭祀。兒孫們對母親的尊重、愛護，一如老人在世。廣播道陳家的故事，在街坊鄰里中傳為佳話。

這些平常人的普通故事，是每家最令孩子感到親切的教化。現代社會講求勵志教育，昭述祖德可以說是最親切、最有效的勵志教育。畢竟，無論一個人多麼平凡、渺小，皆會因心中常存對祖宗之恭敬、對父母之感恩，而在生活中謹言慎行，絲毫不敢造次，有辱祖宗、有辱家族門風。

丙二、心中當存萬姓之祖

祭祖活動在現今社會，又有了新的特點。現代社會是個各個民族大融合的時代，由於資訊科技以及交通運輸的發達，令整個地球宛然變成一個村落。在全球許多地方，國際化已經成為不可逆轉的

趨勢。因此，迫切需要打破心理邊界，不僅要考慮不同姓氏的人們的祖先，更要包容不同民族、文化的承傳。因此，中華民族乃至世界各個地區的萬姓先祖紀念堂、紀念牌位應運而生。

二〇〇二年，中華民族萬姓先祖紀念堂正式在香港建立。此中有中國古今各民族用漢字記錄的姓氏兩萬三千八百二十四個，其中最長的姓有十個字，說明了中華民族本身就是逐漸成長、逐漸融合起來的一個多元文化大家庭。繼香港之後，全球多個地方也建設萬姓先祖紀念堂，澳洲以及馬來西亞的紀念堂還特別樹立了當地民族各個姓氏的先祖牌位，顯示出二十一世紀資訊時代的全球民族大融合。

儘管時代不斷前進，古聖先賢「孝悌忠信、禮義廉恥、仁愛和平」的教導，卻是恆常不變的，力行這些教導，就能令每一代人都過上幸福生活。這一點，早已被英國哲學家羅素看出來，他說，中國人發現了能夠讓整個世界幸福的生活方式，認為中國人本質上是不滅的人民，是不急不躁的人民。這便是中華民族萬古常新、傳統文化千年不朽之所在。

丙三、昭述祖德的四個層次

昭述祖德包括四個層次：首先是緬懷祖恩。人不可無父母而存於世，身為人子，所享之福報、所得之幸運，無一不是蒙祖宗之德佑，怎能因祖宗遙不可及而不常常緬懷，定時祭祀！其次是謹言慎行、勇於自新。雖然聖賢教育中斷了幾代人，但是祖德不滅、聖教不朽，必然因為一個人發心猛厲而得以蕩滌千年之惡。正是「苟日新，日日新，又日新」。再次，直下承當是昭述祖德的第三個層次。佛經言，一切眾生本來是佛。可見我們凡夫，甚至是惡人都是本性本善，只要認真改過，亦可日趨聖賢。當發大心，直下承當「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，開萬世之太平」的使命。

第四個層次是心存大愛、立身行道。古今中外無數聖賢，如孔子、釋迦牟尼佛、耶穌、先知穆罕默德等等，無不因悟得自性而對宇宙萬物平等愛敬，雖星移物轉，但他們的立身行道感召了千千萬萬的人們起而效法。我們也當仿效繼承、身體力行。

結語、昭述祖德是祭祖的實質所在

國是家的延伸，家是國的細胞，昭述祖宗之德，便是延續家風、傳承家道之所在，不能不予以重視。今人多知以豬祭祖是傳統，卻不記得古人以玉為教化、銘文以彰祖德的歷史。無異於買櫝而還珠，抓住形式而忽略實質。

誠如《禮記》所言：天下之禮，具有五個方面的功用：一、使人報本反始；二、使人與過世的祖先融為一體；三、令百姓和睦而財用豐足；四、行正義以除凶暴；五、令人彼此禮讓。人不忘本，就能根基深厚；不忘祖先，就會懂得恭敬；和諧豐足，就會遵守道德規範；廣行正義，則無論尊卑、長幼都不會悖逆；彼此禮讓，便不會相爭。如果這五個方面都能起用，就算有異常、邪惡，也鮮有不能得到治理的。

《孝經》有言：「夫孝，善繼人之志，善述人之事者也。」善繼古聖先賢之志，莫過於不忘祖宗孝、敬之聖德，並顯揚於當今紛攘之亂世。善述古聖先賢之事，莫過於傳承家庭的聖賢教育，令子孫後代得到教化、生命有所依歸，令社會實現和而不同、和諧太平。這就是祭祖的真實意義！

值此祖國上下紛紛開展學習傳統文化的偉大時代，在這個偉大的時代，是時候回歸祭祖的精神實質，將中華傳統文化之根本，孝、敬二德，力為之、篤行之，以身體力行，言傳身教，將傳統文化的魅力再現於世。從而化導人心，和諧社會，太平天下。這就是中華民族對世界的偉大貢獻，這就是一個普通的中國人對全體人類的

最高敬意！

這是圖一。圖一是在內蒙古赤峰興隆窪史前聚落的考古發現，聚落房屋排列整齊，一位族長葬在房間的正位（即坐北向南），耳邊有製作精美的一對玉耳環（如圖）。這與《禮記》「為人君南面而聽天下，視時候以授民事」的文字記錄互證。

這是圖二以及圖三，是著名的國寶，西周大克鼎及鼎內的銘文拓片。這是收藏於上海博物館。

下面是圖四。上圖是無名氏繪於南宋（大約九百年前）的「女孝經圖」局部。圖上仿照孔子與弟子問對的場景，繪出曹大家（中間坐者）與其女弟子講授女子行孝、相夫教子的大道。曹大家對面有一女子站立，像是恭敬求師問道，讓人聯想起《孝經》中，曾子從座位起立，向孔子請教孝道，令孔子遂講述一部《孝經》傳世的情形。此圖收藏於故宮博物院。

老法師：這篇文章沒有署名，要把名字補上來，內容非常好。我們距離冬至祭祖不遠了，我看到下面一篇，「解決一切社會人心疾苦萬病之藥唯興禮義」，也是關於祭祖的文字。這個兩篇，我想統統把它先念下來，然後應該把它印成小冊子，在這次祭祖大會上分發給來賓，我們要把孝道慢慢宣揚出去。第一個萬姓先祖紀念堂，是在香港尖沙咀成立的，爾後在國內、在世界其他地區也有萬姓先祖紀念堂的建立，都是好事情。我們希望這些文字，重要的記載，都應該在先祖紀念堂裡面去流傳。好，我們看下面一篇。

學生：學習心得報告，慚愧弟子上官敬呈。解決一切社會人心疾苦萬病之藥唯興禮義——淺釋冬至祭祖的歷史和現實意義

一、緣起

自今年九月準備冬至祭祖文稿以來，前後修改增減內容數十次。尤其近期學習中華傳統文化之孝道後，愈發深感天下至明，萬品

光耀，如來聖明，無有等倫；世尊覺智，先祖德輝，有如明鏡，赫奕顯耀，影暢表裡，普利群萌，救療三苦，無所不能。佛陀、先祖慈悲開演一切諸法，皆是真實智慧之所流現，一一惠予眾生真實之利，但當仰信，萬勿輕疑。既是如此，則現代社會一切災變弊端，皆可依此實相正印、先祖所說而得化解與和順。

故慚愧弟子自思惟，祭祖乃禮之首重，禮又為治人之急要，若僅暢談祭祖習俗，雖無錯誤，但如同只見枝葉而未究其根本，只識果實而不知其因心，如何能使得現代人心悅誠服將祭祖視為做人之本分而盡其全力乎。猶如《大經》之於小本《彌陀經》，詳陳彌陀因地發願之經過，乃知彌陀因地久證法身，無盡悲願修得極樂妙果，此最勝果覺授予一切眾生做因心，但當信受，必滿所願。由此可見，祭祖一事正如極樂妙果，無非先祖真實智慧，無盡悲憫，大哉真體之所流現。凡夫愚鈍，妄測聖智，誤以為祭祖乃迷信、祭拜鬼神之愚昧行為。殊不知，尚未沾聖道皮毛，未契入真諦精髓，未得真實之利益，而虛妄斷言聖智恩德為迷信，此顛倒邪見乃今日世界所有亂象之根由。

「天降膏露，地出醴泉，山出器車，河出馬圖，鳳凰麒麟，皆在郊輶」。此天下和順，民心淳厚，大地現寶藏之美圖並非夢境，乃是興禮義，施教化，慎終追遠，孝親尊師之結果，正是心地寶藏自然湧現種種莊嚴之人間淨土。如來所以興出於世，唯宣彌陀一乘本願海，普令一切含靈明白本心，識自本性，皆當生成佛矣；先祖所以著書立說，唯明禮義乃首要急務，能令天下國家得正也，識天之本原，歸人之本心，皆成聖成賢矣。從現前至未來際，出世間法唯持名念佛一法，能普令眾生速到菩提究竟岸，此為捷徑，捨此法而欲入佛地皆是戲論；世間法唯興禮義能平世界一切爭端，治萬種人心疾患，以一窮萬，萬病之藥，此亦為捷徑，捨禮義何以治之。

而出世間法不廢世間法，又在世間法中證出世間妙果，則禮義是謂世出世間一切法正路之基石。

祭祖之意義深遠無盡，簡言之則最能體現禮義之上下親疏關係，以有序進而實現平等。故興祭祖先，家順天下順，以禮理人，平等而爭端自消；以仁義之德，化世俗紛爭，滌人心垢污，順應自然與生命規律，不費兵戈，實現小康社會，大同天下。今時今日，世界各地炎黃子孫，凡真心祈請慎終追遠、興祭祖先者實在功德無量。近之利益能令先祖亡靈速超無邊惡趣門，遠之利益能復興中華民族，實現仁愛和平之家國、天下夢；興與敗皆在行者一念覺悟抑或迷失之間。

二、因地

上文初簡述興禮義之急務首推祭祖，現試探索禮義之本原，達本原乃究竟明瞭興禮義治國安民、和諧萬邦之因由。世法佛法唯智慧能達解本原。佛法大海，信為能入，智為能度。中華傳統文化之無邊覺海，亦是信為能入，智為能度。五千年文明史之核心就是一個「中」字，體現在外之作用就是一個「和」字。《禮記·中庸》曰：「喜怒哀樂之未發謂之中。發而皆中節謂之和。」可見中即是佛法所言之「眾生本來面目」。中也者，同於本覺，是人之本心，天之本原，又名真如、自性、真心，乃萬法之體。《康熙字典》亦曰：「中，又心也」，證信上說「中乃人之本心」。和也者，依人之本心而立，乃天下之達道也，是萬法之用，所以中華文化為和文化。《明道篇》曰：「行之於身，無不中節謂之道」，故以中節之行，順應天地萬物運行的自然規律，是名中道。自古以來，中華文明之傳承全依施教化以行中道，這種教化體現在外就是仁愛，凡是人，皆須愛，此為萬法之相。而將這種順乎天道人性自然法則落實在日常生活中，謂之德，德乃致人治世之方。

唐柳宗元《時令論下》曰：「聖人之為教，立中道以於後。」千萬年來，祖先留給炎黃子孫的就是中道之教化，這種聖道教化，以人之本心「中」為體，以「仁愛」為相，以「德」為方，以「和」為用。安集百姓，天下齊樂，大順之盛世，而後又能居安思危，時時檢省，民族血脈自然傳承千秋萬代。

以上只是概說中華民族得以千秋萬代綿延傳承的根由所在，依《中庸》所言：「發而中節謂之和」，可見若要達到和之作用，內可和諧身心，外能協和萬邦，必做到中節，這就是中道之具體落實。若言中道是先祖無盡悲願之智慧勝果，則中節即為得此勝果之正因，誠如《無量壽經》三輩往生正因一樣，中節實為無上中道之綱宗。下面將淺釋守節秉義、中正不變之中節，當知此乃歷代先祖住真實慧，一向專志，積功累德，留給後世子孫之無上妙寶財富，平心屏息，攝耳諦聽，利益無限。

三、天下大順、人心向善之正因

（一）中節是謂中道之綱宗

自古至今聖賢君子行之於身，無不中節；得位居中，不易其節。至公以奉上，鳴謙以接下，上順天理，下順民俗，因俗設教，禮樂刑教，皆有至誠宰之。故不言而信，無為而治。身口意業謹守中節，自然而然可致中和，則天地位焉，感召天下和順、日月清明，風雨以時，又萬物育焉，感召生命和諧，萬物繁榮。

何謂中節？依反義而言，「性情奢靡，貪戀車服器物，則多不中節」。可見中節的基礎是離欲，正是格物致知，遠離塵勞。正面而言，中節必符合兩大必要條件，其一者，合乎禮義，即制禮；其二者，合乎節奏，即作樂。這兩大正因，是千萬年來中華民族得以維繫團結統一，穩定發展，聖賢輩出，人才濟濟的深密因素。這兩大正因如同萬能鑰匙，開啟了千年盛世之大門，又如同智慧之舟，

能深達覺海本原，掃除塵垢蔽覆，慧照體明，真心現前。

（二）合乎禮義創造有序和穩定的社會形態

有序而穩定的社會形態必須認識生命本身的意義，遵循生命的規律，符合自然之法則，是為真正的人道。《說卦傳》曰：「人道，曰仁與義」。仁者，人也；義者，我也。故知，仁是對一切眾生之心，即慈悲仁愛之心；義是要求自己的言行思想合宜公正的道理。清代刻版《說文解字》中，對於義字解釋為「己之威儀」，與「義者，我也」相應。生命的意義之一在於推己及人，故以仁對人，以義克己。仁是義之本，義是禮之本，而義必依中制也。如前文所述，喜怒哀樂未發謂之中，中是真心本體，義為禮之本，而義又是依真心本覺所制，則禮亦是由真如智慧所流現。故知禮所帶給社會人民的必是真實利益，無怪乎孔夫子生平夢想就是克己復禮，因禮帶給世間真正的有序和穩定。

自然法則，生命規律無非是一部因果定律，萬事萬物均不出此因果當中，從本至末，周而復始。所以《禮記·大傳》曰：「親親也，尊尊也，長長也，男女有別，此其不可得與民變革者。」這一句就是人倫次序，因果定律。順此，天下興盛；悖此，天下大亂。自古以來，中國社會就是以親親、尊尊為禮制的核心，建立了強大不可摧毀的道德體系，落實了順人性，合物性的中道，從而建立了中華民族千年萬世屹立不倒的輝煌歷史。

利字是競爭、分裂、鬥爭乃至戰爭的根源；義字是和諧、和睦、穩定、安樂的根源。利從私欲而起，故以一己之私帶來世界不平；義從為公而來，故以天下為家帶來大同社會。以親親、尊尊為禮制的社會，父子、兄弟、夫婦、君臣皆能懷仁義以相接，遵循以義取利，而不為利獲取不義之財，各居其位，各盡所能，公平中正，一切為公，毫無私利。是真正的尊重生命，人性平等，以合乎禮義

做到行事中節，發而中節謂之和，社會安享和諧之樂，有效解決了所有爭端。今天由於廢棄禮制，無有人倫秩序，有悖自然因果規律，導致社會衝突與日俱增。人道社會必捨利而向義，以國家名義建立道德體系，恢復禮制；捨禮義而趨利，則人患堪憂，猶如拯救溺水者而錘之以石，必將使世益亂，子孫重惑。

禮乃社會穩定，人民安樂的基礎，萬丈高樓平地起，千里之堤蟻穴潰。安上治民，莫善於禮。故子曰：「禮者，敬而已矣」。佛法修行不離大願，尤以普賢十大願王為一切菩薩修行之導行，而十大願王第一願即是「禮敬諸佛」。夫世間法安上治民，出世間法能導御一切之無上殊勝願王，皆以禮敬為基礎，這絕不是巧合而已。普賢十願不離大悲為根，菩提為因，大悲即是仁愛之心，仁是義之本；又菩提為因，菩提即中道本心，義乃中道制也，義又是禮之本也，故禮亦是以大悲為根，菩提為因。而禮制即以敬為基礎的人倫秩序，所帶來的結果就是普賢菩薩名號之義，「德周法界，至順調善」。所以印祖云：念誦尚是枝末，敦盡乃屬根本。禮制所倡之敦倫盡分，是超越一切時空，護國息災之根本宗旨。

十九世紀愛爾蘭思想家勒基曾經指出：有一度，仁愛之情只限於家族，但很快這個向外擴張的圈子，先容納了一整個階級，然後容納了一整個民族，然後容納了多民族的結合體，然後納入了整個人類，最後，它影響到了人與動物世界的關係。勒基先生的話，好像在比擬和陳述中華民族和順天下的方法，和未來必將引領世界、感和萬邦的歷史趨勢。那就是以仁愛為原點，從起初親近自己人，逐漸擴大，把原先視為他者、異族、甚至不具道德之人、乃至動物，最後一切萬事萬物全部納入道德範圍，平等對待，和睦相處。仁愛是中道的表現形式，就是萬法之相，仁愛的原點是真心；用以感和萬邦的方法，就是以德服人，具體實現有序穩定的社會和世界秩

序就是制禮。因此，禮制的恢復和推行，是符合天地萬物運行規律，符合歷史發展必然趨勢的，更是當務之急、勢在必行之大事宜。尤其要從各地慎終追遠，祭祀祖先開始，成為使民德歸厚、爭端化解的首要使命。

（三）合乎節奏能蕩滌心性，淨定民心

中節正因之二是合乎節奏，即作樂。《禮記·樂記》曰：「樂者，天地之命，中和之紀，人情之所不能免也。」「樂必發於聲音，形於動靜。」然而作樂本意不在樂上，而是以樂為表現形式，從一切眾生耳根而入，蕩滌洗濯其內心。故言必合乎節奏，合乎自然、生命之節奏，使聽者聞合乎節奏之樂而淨其心。心淨則不濁，不濁則靜定，所謂心定神寧，神寧心安，心安清淨，清淨無物，無物氣行，氣行則絕象，絕象則覺明。覺明則離垢離染，故超越無邊無數畜鬼地獄之門，不墮三惡道中。可見作樂也是方便為門，接引眾生離塵勞，得清淨的方法而已。

中國自古講究慢，慢呼吸、慢動作、慢消耗，進入慢節奏的生命狀態，保持心的律動在最和諧的狀態。然而現代社會受西方教育的影響，一切崇尚更高、更快、更強，這種狂飆突進的速度，徹底瓦解了人類自心的和諧。曾經有知名學者在人生最巔峰時痛苦的反思，究竟是什麼帶給這個社會不平和、不安全的感覺？在遊歷了古老的佛教國家後，這位學者肯定的說：是速度毀壞了平和。若單純強調慢節奏還只是表面之意，最重要的是合乎事物發展的規律，遵循因果的定律，保持內心的清淨平和。如佛所教導，過去之法不應追念，未來之法不應希求。現在之法，即當下這一念住在清淨、平等、覺之彌陀名號上，若能如是，則當處解脫。最圓滿究竟的合乎節奏，就是和佛知佛見相應，阿彌陀佛名號就是佛地果覺，能常憶佛、念佛者，久而久之能契入彌陀智慧深廣大海。那時其內心自然

清淨，無惡無過，離垢離染，自性光明現前。阿彌陀佛名號之妙音，乃諸樂中之最勝，聽之念之能令一切眾生現前、當來得真實利益，所願輒得，必定成佛。

合乎節奏其實就是深信因果，順應自然，從而凡事能虛心屈己，受寵若驚，受謗不辯，受辱不怨，知欲速則不達，所謂「忍力成就」。學佛人常常以為自己已經深信因果，聽一聽朱熹幾十年經歷所體會欲速則不達之真諦，對照自己，就知道差之千里。朱熹十五、六歲開始研究禪學，然而到了中年，以十六字真言對欲速則不達做出了精彩詮釋：「寧詳毋略，寧近毋遠，寧下毋高，寧拙毋巧」。這是真正的深信因果，合乎自然與生命的節奏。

中國人千年處世哲學講究萬變不離其宗，世出世間法離開戒定慧三無漏學，皆不能達究竟彼岸。至順調善的和諧社會，以行事無不中節為道德標準，中節必合乎禮義，合乎節奏。合乎禮義者，使人倫關係有序、清楚，清則不亂，不亂則平，平等而安，安能與樂，樂則和順，順必大治，大同之治。合乎節奏者，內滌人心，心淨則不濁，不濁則定，定能開慧，佛法大海，慧為能度。中節依中道而生，是道德之標準，又是中道之落實，過去、現在以及未來都能給全人類帶來現實和真實的無窮利益，那就是和平與安樂。

然而近年來互聯網的產生，徹底顛覆了傳統的中心化、核心化、統一化的傳播方式，真正破壞了傳統的合乎人性、自然節奏的傳播模式。現代人因為過速發展而帶來的不安，在互聯網這種傳播方式的產生後，反而更加劇烈。互聯網本身沒有對與錯，對與錯在於所傳播的內容和導向。一切法由心想生，回想經濟社會發展的過程，人性教育的缺失，使得各種新興事物的產生都在刺激人類感官。而滿足了所有感官刺激之後，只有大腦這最後一大器官還無法得到刺激，互聯網就應劫運而產生，和欲速則不達的原則剛好相反。

互聯網時代瓦解了傳統意義上的各種關係，使一切事物向更快、更短、更高目標狂飆前進；將利益和名氣的傳播推向巔峰，忽略了人格的塑造和產品的質量，是時間慢加工下智慧與經驗的結晶。這把無形的、鋒利的名利欲望之刀，將我們的身體和精神作用分割，並進而分割了我們的家庭、組織和社會。在以前中心化的傳播方式中，上至國家領導，下至平民百姓，所尊崇、信任的理念都一致，而現在鋪天蓋地的網路裡，很少找到可以信任的人和內容，加重了的只是欲望爆棚速度。如果不改變傳播的內容，和回到中心化的傳播方式，人類的精神體系終究有一天會被互聯網摧毀而崩潰。互聯網時代帶給人類社會的是真正的分裂，而不是天下大同的幸福安康。

四、祭祖盡禮樂之極而實現和順天下之大計

（一）集中統一推行至高德行帶給子孫至大安樂

「聖人所美，政道至要，本在禮樂」。禮樂興，天下興。先祖聖智遠不僅制禮作樂，如同極樂妙果乃彌陀無邊佛智和無盡願海所流現，祭祖這一禮之首重，亦是盡禮樂之極，將孝道與師道之意義託祭祖儀式彰顯無餘。中國人自古就明白，眾志成城是守國、驅患、興邦之本，因此講究集眾資以成一事。這種高度集中統一思想和理念，能使萬眾上下一心，其力量不可限量、不可思議。東方之集中統一思想完全不同於西方獨立競爭之思想，形成了文化根本差異。集中統一之方法是把分散的人、事、物集合起來，把意見、經驗、方法等歸納會合起來，實現思想統一之大同；將至高之德行推及人心，以正君臣，以篤父子，以睦兄弟，以和夫婦，以設制度，以立田里；從而實現最高領導、中層領導、基層民眾三個層次，有序群體的思想、行動力量的聚合；以共同尊崇的至高德行，和相同的責任意識，以上下一致的整體配合，產生最高效能，從而形成真

正的民族凝聚力。

這種共同尊崇的至高德行就是能成物成己之誠。誠者，物之始終，不誠無物。誠是聖道的敲門磚，是中道之性德；非誠者，德與威無所立也。《中庸》言，「誠者，天之道也；誠之者，人之道也」。真誠是天地之根本規律，使得自己做到真誠，是做人的根本原則，是回歸自性性德。可見，誠不是簡單的個人和社會道德範疇，而是人倫和自然之根本原則，個人和社會道德的建立，必依靠誠才能確立。自古以來，中國憑藉什麼力量可以德澤天下？就是依靠誠來使得依中道自性而產生的道德傳播天下，遵循行事無不中節而制禮作樂，而禮義中，以祭祖一事最能令一切眾生發起自性之真誠。故祭祖唯誠能盡孝道與師道，唯誠能圓滿功德。

《說文》中，「集」字本義為：群鳥在木上也。木譬喻先祖無上智慧福德之樹，樹之根基就是孝道與師道；群鳥譬喻子孫後代，寓意先祖集合無盡功德為智慧福德之樹，萬代子孫依靠先祖至高之德行「誠」，得到至大之安樂，認祖歸宗乃子孫真正無窮之福蔭。如《廣韻》曰：「集，安也」，正和此義。這種思想認知的高度統一，集合眾資的力量，聚合成就了集字的最圓滿之義，完成、成功，即大業將集，成就了大同之治的盛世中華。

孔子所提倡的「本於義，講以學，合以仁，安以樂，達以順」之治國綱要，以這種集中統一之方法，將誠這一至高之德行惠及四海，達到最高目標天下大順。「大順者，所以養生、送死、事鬼神之常也」。故祭祖是真正大順之世、大同之治所必須之太平之基，祖宗功德得以彰顯，萬姓得以撫存，後世得以效法，全賴祭祖而成就。

（二）祭祖乃認識家國歷史天經地義之大事

章太炎先生曾說過：「國之有史久遠，則亡滅必難。」現代歷

史學家錢穆先生言：「斷斷無一國之人相率鄙棄其一國之史，而其國其族猶可以長存於天地之間者。」人生短暫，僅以個人經驗所得智慧甚少矣，若以歷史為長坐標，得到的經驗就是無限的。對家族歷史熟悉的人，必然會更愛其家，愛家為愛國之根基，愛家者焉有不愛國之理？古代祭禮所推行的正是對家國歷史的認知和教育，這是祭祖禮儀特別明顯的教化功能之一。

國家的凝聚力是以民族文化為基奠，民族文化又以家史、國史為依託，家史、國史可以使得子孫後代覽古識今，古鏡今鑑，從而延續優秀的民族文化，形成更加強大的民族凝聚力。在這一系列的因果規律中，祭祖無疑起到了重要的中樞作用，祭祖既是中華民族文化凝結了悠長家史、國史中的經驗精華，而得到的智慧果實，又是未來民族文化能否傳承，家史、國史能否為後世鏡鑑的關鍵所在。祭祖，如同它所體現的孝道和師道一樣，真正是承前啟後的作用。民族能否繼續屹立於歷史長河而不倒，全在祭祖之教育意義能否被真正認識和落實，而且這一重任就在我們這一代人肩上。夫斷民族血脈抑或傳民族血脈，全在我們能否將祭祖這一淋漓盡致體現孝道和師道，究竟圓滿傳播人倫和自然規律的重要教育形式繼承和發揚下去。人類從認識自然法則和規律中產生文化，最終文化必將親和自然法則與規律，若文化違背和脫離人倫與自然規律，則一定會感降災變並導致滅亡。人不能忘本，樹不可無根，逆天行道自取滅亡。故祭祖這一當世所必須的教育，對於挽救人類因喪失人倫，造成自取滅亡的嚴重危機現狀上，佔據了首要地位。

（三）祭祖乃知恩、念恩、報恩的人性教育

「天地者，生之本也；先祖者，類之本也；君師者，治之本也」。祭祀天地、祖先、君主與師長，實則是知恩、念恩、報恩的人性教育，蓋人不忘父母生育撫養之恩，不忘師長教導之恩，感念天

地恩澤承載之恩，人倫常情也。順人性乃致人之道，順物性乃興物之道。知恩方能圖報，必捨生取義，大公無私；如同父母之於嬰兒，生養而不據為己有；如同師長教導學生，奉獻而不居功自恃；如同天地之於萬物，推動而不獨裁索取；皆是默默奉獻、不圖回報矣。社會亂象的產生是人類忘本的結果，忘本而棄恩義於不顧。鳥也，雖頑，猶識舊恩；人也，忘恩，禽獸不如。一味追逐眼前雲煙般之名利，造成泡沫經濟、不切實際的過速發展，捨本而求末，欲栽無根之樹，必受崩潰倒塌之報。殊不知人所爭奪之利益實則為大患，人所捨棄之恩義實則為真實利益。

故佛言：「不寐夜長，疲倦道長，愚生死長，莫知正法。」生死苦海難過，輪迴惡夢連床，都是沒有正知、正見，不能導引正行，不明本心造成的。故當務之急乃恢復禮制，禮制必以祭祖為教化之優先，喚醒人人本有自性之純善，即吾人本具愛親、敬兄之良知。愛親、敬兄、親親尊尊之人倫，誠如印祖云：非由教由學而始有也，然人於日常生活之中不加省察檢點，從茲隨境所轉，致此愛親、敬兄之良知失之；尚望其能推極此良知，以遍應萬事，涵養自心。

在此試將祖師金言最後一句中之「其」字改為「國家」，做為中華兒女，以真誠恭敬之心，虔誠希望國家大力推行祭祖這一人倫教育，啟發良知，淨化人心，若要民德歸厚，必慎終追遠。祭祖是真正中華民族孝親尊師之共識，這種親敬之情深深流淌在每位中華兒女的血液中，但能將此共識激發，必定凝聚中國力量，團結民族精神，為復興偉大民族之中國夢奠定堅實基礎。

五、冬至祭祖的教育意義深遠無比

前文的淺述中已經表明，祭祖是從中道、自性中產生的最智慧、慈悲的教學，它的作用就是啟發人類回歸靈光獨耀之自性。回歸

自性的兩個現實利益，第一就是現前「利樂有情」，即個人身心安樂，人與人和睦共處；第二能「莊嚴國土」，即人與自然和諧和順。這種聖道教育，唯有用合乎禮義之態度，敬，方能入門；唯有用自性之德，誠，方能真正靈明白心。故聖教與祭祖都需要以誠律己，以敬待人。而祭祖這一特殊形式的聖教教育，其表現方式可謂是寓意深遠，祭祖中的一切形式、習俗、時令、設施等內容，都是托事顯法的教學模式和道具，寓意在表象之外。藉由追尋親緣先祖這一人類的生之根，啟發思考回歸人類本心之原。事死者，如事生，當祭祖開始，祖宗先亡——如生時與子孫同堂一室，頓時懷念思慕之心，報本返始之義油然而生。此時也正是懺悔改過心最容易激發的機緣，這是祭祖教育啟發尋根思源的真諦。所謂「平生終日之所思矣，不如此處片刻之所學也」，真正能以誠敬心祭祖，短短數日抑或片刻間，所獲利益無以限量，全由自己之心念決定。

以下將通過冬至祭祖的時令和習俗兩大方面，淺談其教育意義。當明確非常重要的一點，正如在佛陀教育當中，佛菩薩名號、供具等都有表法深意，其作用始終都是因戒得定，因定開慧。祭祖中的一切細節亦是如此，如果執著在表面，則大錯特錯。先祖之意、佛陀之教，無非啟發我們的清淨心，從而明自本心而已。

（一）冬至時令的非凡教育意義，冬至日陰極給人的啟發

陰極之至，陽氣始生，是冬至日的特徵。古籍記載「陽日最短，陰夜最長，方為冬至」。唐朝詩人白居易詠冬至詩曰：「何堪最長夜，俱作獨眠人」。這個一年當中夜晚最長的日子，不禁令人惆悵而平添肅穆，最適合祭奠先人不過。中國所謂「正為陽，反為陰；日為陽，夜為陰；生為陽，死為陰」，其中道理頗深。冬至夜最長，象徵眾生處在輪迴苦趣惡道時間最長，世世累劫，無有出期；又日極短，象徵眾生得人身時間極短，遇正法時間極短極難，痛不

可言又難以解脫。而冬至之陰極，象徵輪迴之路寒兮險兮，無量苦惱，難可具盡。種種譬喻不禁令人生起畏懼之心，若不趁身強體健時則自悔過，去惡向善，朝聞夕改，奉持經戒，如貧得寶，則先祖生死之苦何以拔出，自身所犯之罪何以洗濯。想到此處，感念歷代祖先慈哀，開祭祀教育之先河，以令我等子孫觸景生情，發弘誓願，改往修來，洗心易行，有禮可依，有法可效。怎敢不端身正意，懺悔改過，感念祖恩、師恩，超拔其亡靈乎？

冬至日代表一年的開始給人的啟迪

溫暖總在寒冷之後，希望總追隨險阻而來，冬至陰極而後陽始至，日南至，漸長至也，故冬至又代表著一年之始。此處的始，寓意為悔過自新的開始，悔過自新就是革面，而倘不洗心焉能革面。故知冬至日又表開始的深密意義，在於蕩滌疑慮，澄淨內心，徹底改過，以洗心革面做為一年的開始。洗心要洗滌到什麼程度？古德曰：「洗心者，心之本然，聖人之心，無一毫私欲。」是故洗心就是回歸真心，以無自私自利、欲念為標準就是誠。由此我們可以肯定的稱，冬至日是啟發真誠心的開始。是什麼能使得陰極之嚴寒黑暗輪迴路閉塞，而開始陽氣漸長的希望？那就是誠。因此，古人依據這個誠為標準，設定了冬至祭祖一系列的程序與禮儀，就是啟發後人，以萬分誠心來洗心革面做為開始，最終回歸毫無自私自利的本心明德。這就是誠之心、敬之意對於祭祖的重要性，沒有這誠敬態度，永遠也不可能體會祭祖這一教學背後的深密意義所在，反而因為自視清高，而輕易毀謗這殊勝無比的教學方法。

好比罪人但能捨棄邪見，信受佛語，自能端守，終身不怠，尊聖敬善，仁慈博愛，身心潔淨，惡道自閉。昔日有比丘欲心熾盛不能向道而自難過淚流，佛陀慈祥的說：只要你懂得懺悔就能恢復清淨，就像你現在流下的眼淚一樣，可以把邪念完全洗清。佛陀的話

讓我們對懺悔生起堅定的信心，真正懺悔不是簡單拜懺，而是淨心向道，即發菩提心，一向專念阿彌陀佛，休生死、絕惡道全在能否以真誠心仰信佛智，老實念佛而矣。

仲冬時節禁忌給人生以最究竟圓滿的啟示

又《屍子》云：「萬物至冬皆伏，貴賤若一也」。這是以時節警示我們處世之道，人與自然萬物共為一體，故自然時節所示現的現象和規律，正是指導人心念、行為應該順應的趨勢。冬至時節主伏，意為藏，指人此時無論身分地位高低貴賤皆當收藏、儲備，收斂傲慢邪見惡習，儲藏靈明內心的資糧和往生淨土的資糧。伏，象徵隱藏危機，若一，象徵生死輪迴面前人人平等，天地之間，五道分明，善惡報應，禍福相承，身自當之，無誰代者。

《呂氏春秋·仲冬紀》中，記載了仲冬時節人們從衣食住行、祭祀等當遵守注意之事項。今人看來，這些多屬無稽之談，不足以採信。這種態度如古人所言：「井蛙不可以語於海者，拘於虛也；夏蟲不可以語於冰者，篤於時也」。因為從未仰信古人所言，故從未實踐之，自然未得絲毫喜悅和利益，豈有資格妄自斷言。用誠敬態度恭讀下文，感恩祖德之心必定生起。《仲冬紀》中講到，這個時節裡，不要興動土木工程，不要打開遮蓋、掩藏東西的倉庫，以此順應時氣的封固和閉藏。這個月，命名叫暢月。這個月裡，命令宮官的首領申明禁令，以嚴加防範宮廷房室的門窗一定要層層緊閉。要減輕婦女的工作，不許她們製作過分奢華巧飾的東西，即使是王所尊貴的親戚和歡喜的人，也沒有不禁止的特例。這個月，冬至到來，陰陽相爭，各種生物開始萌動。君子要整潔身心，居住的地方要保持深邃幽靜，身心要寧靜，摒除聲色，禁欲絕貪，保養身體和性情，對各種事情都不要急躁，而要靜觀，以此來等待陰陽消長的結果。這個月，可以除去沒有用處的器物；塗塞宮廷門戶，修築

牢獄。這些都是幫助上天閉藏的措施。

文字整理到此時，從仲冬時節先祖智哲所提醒後人的冬藏，以及前文得到的啟發，以洗心做為一年的開始，聯想到《周易》中的一處密意，「洗心退藏」，不禁感嘆祖先啟發子孫保命固澀，回歸心性的巧妙。以這種順應自然規律的巧妙方法，那就是在仲冬季節裡，「散邪火、消雜慮、降動心、止妄念」，以此洗心固澀命根是為退藏，以延續生命之燈，延續慧命之燈。世間法最智慧的息念（即伏住念頭）方法，就是靜定安坐，出世間法最圓滿、最究竟的息念方法，就是持名念佛。所以冬至從時令上講最深奧的教學意義在於傳燈，傳生命之燈，續智慧之命，這是祖先無比的恩德。

夫「天傷慧命，亡失法身」，而延續生命才能相續慧命，故固澀命根為延續慧命的基礎。夫念頭能息，即能伏住念頭，煩惱不起時，則如古人所言「息念能命根永固」，這一盞生命之燈就能延續。而進一步淨念相繼，功夫成片，妄念不能干擾時，就是大勢至菩薩所傳祕訣，「以念佛而達到念而無念」。所謂念而無念時，則是古人所說「性體恆存」，則是淨土宗的最高修行目標，與彌陀相應，與淨土相應，當下住正定聚；是密宗所追求的即身成佛，則是禪宗所證明自本心。真正符合老子所言之「天地與我同根，萬物與我一體」，是大乘佛法的最高成就，得無上正等正覺，且最為究竟方便，當生成佛永不退轉。

原來祭祖真正的教學意義，就是讓子孫萬代，固澀命根，延續慧命，最終明自本心。八萬四千門，乃至古老中華文化，都是啟迪智慧的教學手段，最終目的都是要讓學生證靈明洞徹之本體。萬萬不能迷迷糊糊錯把教學當作低級的迷信，邪見是因為迷惑不能學習，導致不信正法、正道。今天，我們在此慎終追遠、祭祀祖先，真正要明白諸佛菩薩和萬世祖先，不是求子孫供養香火，而是通過這

種特殊的紀念儀式作為教學手段，啟發人人本具的真智慧。供養祖先也是以法供養為最上，即如說修行，以冬至祭祖為例，就是老實念佛以息念為洗心，看破放下以後不再造為革面。以這樣的洗心革面做為我們人生當下新的開始，是真正對得起諸佛菩薩和先祖聖賢的大恩大德。

冬至是反省之日，當慎思大命將終時悔之已晚。先祖苦口與語，當發大心大願，真信真幹，回歸孝敬之本，老實念佛，自得心開意解，心想事成。

（二）冬至習俗的教育意義

履長節表敬老與發願踐行祖先之路不履邪徑

在古代，冬至節原本會舉行敬老尊師的儀式節令，分別稱為履長節和豆腐節。《歲時廣記》卷三十八「如元旦」條轉引《泗人月令》載：「冬至之日，薦黍糕，先薦玄冥以及祖禰，其進酒尊老及謁賀君師、耆老一如元旦。」做為國家祀典的冬至，有一個很特殊的程式，獻襪履。曹植《冬至獻襪頌表》記載：「伏見舊儀，國家冬至，獻履貢襪，所以迎福踐長，先臣或為之頌。」可謂此習俗之佐證。至今時今日，冬至的全部含義似乎就只剩下祭祖這一項了。故各地若行冬至祭祖之禮，望能恢復獻襪履以表敬老之心，獻豆腐以表尊師之意也，再延續祭祖一項，擇三而一，圓滿冬至之禮敬老、尊師、祭祖的本來面目。

獻履之寓意不僅僅在於溫暖雙足，履，足所依也，千里之行始於足下，故獻履表示實踐，行動之意。這一點寓意和淨土法門以「德遵普賢」相一致，以普賢菩薩的落實，表末法時期要真正當生成就聖道，首要在真幹。而履長節的這雙鞋供奉先祖，是真正的繼承先祖精神之意。如同普賢菩薩是大乘菩薩中的踐行者，所以又是一切如來之長子，長子是最能將祖先之德行繼承和發揚光大的踐行者

。因此，獻鞋子是表示發願踏著祖先走過的智慧之路而前行，不履邪徑，不墮惡道。人生又不能不知其所終，當命懸一線，一息不來時，最後一步要踏入何處是攸關重要的。履既是千里之行始於足下，又是漫漫人生終歸何處之意。將念佛功夫深入在日常生活中，不管穿衣吃飯，行住坐臥，能念佛時盡量多念，將念佛一事練習到習慣成自然，是真正的發願踐履如來之行。在寒夜悠長的輪迴惡夢裡，只有剛健守中，不為任何利益所動，行為清正純潔，老實念佛，一心向道，如此行事方能轉禍為福，轉迷為悟。

《易經》中有履卦一說，逢履卦，則象徵危機，不可不戒懼。想我國土危脆，傳統文化、大乘佛法之傳承岌岌可危，正如履卦之所預示。若不生恐懼之心，從此洗心革面，所作至誠，何能度此危機？故當應以柔順和悅、中道之態度，小心翼翼去行事踐履。當在物欲、邪見洪流中堅定平素志向，不被世俗誘惑，不為眾惡，身獨度脫，甘於寂寞，不為名利，安守本分，不逞強冒進。最重要一事，要一本初衷，貫徹到底，不可妥協，如修行人堅定修行方向和方法，不忘初心，一句阿彌陀佛不能拐彎。不論何時何地何事，當知若要出離苦海與危機，唯有阿彌陀佛名號能做智慧之舟，度生死無邊苦海，直達如來智慧覺海。捨此彌陀大法去他漸修長路，妄想當生成佛而無有是處，徒勞無功也。

豆腐節表尊師與仰信聖智絕無狐疑

古禮中，學生獻豆腐與師長，表示最尊敬之意。古代，豆腐被並譽為五鼎食，從原料、製作、色、香、味，皆為極品，無數文人墨客作詩讚譽豆腐之美，食之乃平生之夙願。元朝鄭允端詩云：「種豆南山下，霜風老英鮮。磨礱流玉乳，蒸煮結清泉。色比土酥淨，香逾石髓堅。味之有餘美，五食勿與傳。」

宋朝朱熹所作《劉秀野蔬食十三詩韻》曰：「種豆豆苗稀，力

竭心已腐。」這兩句詩形象的描繪了豆腐之製作過程辛苦備至，如同師長教化學生，苦口婆心，殷殷教誨，默默奉獻，不求回報。豆腐風味的百變，既能上宮廷宴，又能做為家常菜，如同君子之氣節能屈能伸，如同菩薩之入世隨緣妙用。師長之德範如同豆腐之美，能整潔學生身心。冬至時節的豆腐宴，表示弟子送溫暖回報師長教導之恩，又藉豆腐美名之諧音，古代稱豆腐為斗福和福黎，意為以斗盛福，福氣無量。將此無量福氣，溫暖淨潔之五鼎之食獻給師長，以感恩戴德，真是再合適不過了。

全球淨宗同修的恩師上淨下空老法師，於娑婆世界眾生恩重如山，可以說自印祖下世，光臨然，獨有恩師。這塊五鼎之食的美玉豆腐，在此僅代全球淨宗同修，敬獻尊敬的恩師上人，感恩您不捨頑冥，慈悲住世，開演聖教，導歸極樂之大恩大德。

履長節表大行大願追隨如來先祖聖智，豆腐節表仰信明師教導、繼承師志，矢志不渝。以此信願行，為祭祖之資糧與超拔先祖亡靈之真實功德。

六、法會義工菩薩與大眾面對的常見問題

（一）以笑口常開的喜悅履行艱巨的使命

末法時期弘揚正法如履薄冰，尤其是護法團隊的工作，面臨著大乘佛法歷史上最艱巨的時刻，可以說是黎明前的黑暗。工作任務艱巨，工作項目繁多，工作強度巨大，工作計畫隨時面臨變化還不能出錯。自己聽經聞法的時間多數用來服務大眾，有時感覺力不從心，卻又不能退縮，因為人力資源的可貴和有限，對護法團隊來說是無法逃避的現實，這就是末法時期的必然。人心的多變，感召了我們計畫沒有變化快，人不再修忍辱，所以很多弘、護人才中途退心和變節。不管是曾經的、還是現在正在擔當護法工作的仁者們，您們都是大乘佛法命脈傳承的中流砥柱，沒有什麼比這項任務更

加光榮、艱巨，又是必須當仁不讓的。

煩惱在修行路上是不可避免的，智慧是解決煩惱的利劍。俗話說「福至心靈」，智慧從福氣中而來，福氣從慈悲對人中來，慈悲從不與天下人為敵中來，不與天下為敵從歡喜接受一切眾生而來，歡喜接受一切眾生從首先笑臉相迎而來。這個過程就是忍辱的修行，這個表法就是彌勒尊者笑口常開，迎天下不速之客。以敬愛之心對待一切人事物，無論怎樣不要生氣，笑得習慣了，自然脾氣就消了，久久成自然。確實不容易，但是捨我其誰？

參加冬至祭祖大典之義工菩薩，承擔著平海內之亂，修復祖宗，撫存萬姓，天下曠然，咸蒙更生，恩德萬行，惠澤雨施，中興家國之歷史使命。人心惟危，道心惟微，惟精惟一能超生死憂患，化解社會人心危機。懷一心救眾生之慈憫，來一心念佛、一心護法、一心工作、一心忍辱、一心承擔、一心一意真誠微笑，此一心之力量，能成就不可思議功德，無堅不摧，無志不達。

大乘佛法的弘護者於世間扮演的角色，就是入世和擔當，社會的良性運行全靠正確的信仰。信仰是通過教育所傳播的，大乘佛法 and 傳統文化，是真正的人所必須的入世教育，傳播了關乎人類生存和幸福的性德教育。護法團隊的工作就是協助弘法者，將這一聖教教育順利入世，擔當起輔助國家，令其興盛，幫助人民，令其得樂，輔助行者，令其成道。艱巨的歷史使命必須當下承擔，才不枉此生與淨土、與恩師上人結緣的殊勝機會。

（二）與會大眾秉持制心一處，無事不辦之信念，老實念佛求生淨土

與會大眾在短短四天法會中，有兩樁事情必須做到：其一、除必要的報平安與家人之外，務必放下手機、網絡的干擾；其二、只此四日當作無量劫難逢難遇之殊勝機緣，放下平日嗜好之欲，淨心

一念。昔日淨土古德曾言，若能以憶母的心憶佛，以憶佛的心迴向給父母，則如此念佛為一心念佛。念頭當中第一念，言語當中第一語，勝道當中第一道，諸佛當中大導師，諸法當中最奇特，一切萬法之所歸，無非一句阿彌陀佛。當起大信心，一心念去。

如古人凡有百藥不痊者，則自靜室問心，知因達果，可以無惑。治法宜在懺悔中求之，懺悔唯至心念佛能消除一切罪業。體力不足，可輔以心力，精誠所至，金石為開，經云：制心一處，無事不辦。如古德云：「若是塵心全不起，任他宿債全消融」，塵心全不起即是老實念佛，淨念相繼時。

七、思考題，我們是誰？究竟幹了什麼？還有救嗎？

在這篇報告接近結尾的時候，有一個嚴肅的問題一直縈繞腦海，那就是，我們是誰？我們到底做了些什麼，讓地球變成了現在這個樣子？還有辦法嗎？

要說我們不夠資格稱之為人，很多人一定不服氣，暫且不論是與非，我們用人所最懼怕又都必須面對的死亡來譬喻，以覓答案。絕大多數人會因為癌症而死亡，癌症的根源是癌細胞，一位優秀的癌症治療醫生，在自己罹患癌症後，選擇放棄傳統西醫療法，而坦然平靜的面對死亡。他留下了一段發人深省的錄影，在他的追悼會上播放給親朋，他用專業的醫學知識解釋道：癌細胞是最健康、最有活力的細胞，其他細胞雖然會分裂，但是會有止境，而癌細胞的分裂永遠不會停止，不斷的分裂，導致癌細胞要將其他正常細胞的養分吸取得一乾二淨。我們現代人類的的生活方式，正如我們最討厭的癌細胞一樣，所以這位令人尊敬的醫生感嘆：我們人都是癌細胞，因為我們太健康，所以我們吃得多；因為我們有錢，所以我們消耗得多。地球上的有限資源，我們用光了，別人就沒有了。地球上百分之八十的資源被百分之二十的人類耗費掉了。

看了這番話令人沉默良久，十五年前第一次聽說二八理論時就感到震撼，今天用來形容社會現狀和人心真實恰當。我們的人生百分之八十以上的時間，用來做無謂的、消耗地球資源的事情，百分之二十的精力才做了像人一樣該做的事情。在我們生命終結前的最後那些天裡，我們花掉了一生百分之八十以上的積蓄，而我們竭盡一生所努力能給後世子孫留下的，卻遠遠少於我們在世時所浪費資源總和的百分之二十。和我們的祖先恩澤萬代的德行完全相反，我們成為了一代最會消耗資源的人，我們就如同披著人皮的癌細胞，只會吸乾天地間的一切養分。

我們的心靈到底污染到了什麼程度？有一個明顯的現象反應了我們污染的心靈，那就是霧霾。在北京人們司空見慣的霧霾天裡，有這麼一天，能見度低於五十米。在京城上空一千米範圍內，懸浮著五千零四十二點四噸污染物質，這幾乎相當於一千隻非洲成年大象的總重量。這就是污染的心靈藉助霧霾展現在我們面前。在一場恰逢霧霾的信鴿比賽中，二千六百羽參賽信鴿大多失蹤，只有不到五百羽艱難飛回。在幾天連續重度污染後，緊接著急轉彎迎來了清空萬里，代價就是十級以上的大風吹走了霧霾，吹斷了大樹，颳倒了圍牆，吹飛了路邊攤棚。這就是我們隨著欲望膨脹、紛亂多變的染心帶給我們的回應。

小時候的考卷裡，總是在最後有一道思考題，做對了額外加分。現在是我們該慎重思考的時候了，不用說給子孫造福，我們首先斷掉自己的糧口和活路，再不回頭來不及了。我們雖然是最悲哀的一代人，但幸好我們還有最後的機會，搭上大乘佛法和傳統文化的末班車，沒有時間再去創造什麼救世方法和出路了。佛陀和我們的祖先就是我們生生世世的生身父母，為我們留下了解救危機、化解災難、改造命運、心想事成，最勝妙、最智慧、最穩當、最可靠的

方法，搭上這列末班車就有救了。誰是這列末班車的司機？真心是司機。這列車將駛向何方？駛向一片光明的世界，駛向我們真正的心靈淨土。現在這列車，有國家最高領導人為之保駕護航，有我們的恩師上淨下空老法師給我們無盡的智慧做動力，有十方一切諸佛菩薩和萬世祖先為我們祝福勉勵。車票就是我們的信心，仰信、堅信，確信無疑，您就上了這列駛向光明淨土的末班車。來吧，車上有無量無邊我們熟悉的家人在等我們，還等什麼？

在日本江本勝博士的水實驗中，貼上了「媽媽做飯的味道」標籤的水結晶美麗萬分，愛心四溢。大乘佛法中的念佛法門，傳統文化中的祭祖教學，就像這道媽媽做的飯，味道好極了，吃下去身心愉悅。自己得到幸福喜悅，一定也會將這分喜悅傳遞下去。我們的祖先就是吃了這道媽媽做的飯，然後將這分喜悅和力量傳遞了千秋萬代。媽媽是我們最信任的人，立刻接受，直下承當，您體內的結晶也會美麗萬分，世界的結晶同時就變得莊嚴萬分，還等什麼？

學習祭祖的教學意義後我們會發現，嚴守戒律是真正做到以誠律己，以敬待人，而不是死在戒條之下。大乘菩薩是在真正誠敬的基礎上，心中無一毫私欲；佛陀是在真正誠敬、毫無私欲的基礎上，能開導普度一切含靈，成為和他一樣究竟圓滿覺悟的人；彌陀是在真正誠敬、毫無私欲、普度眾生的基礎上，令一切含靈用最簡單、快速、穩妥的方法，當生究竟圓滿覺悟的人。我們的恩師上人就是傳授這樣的彌陀大法，令眾生當生明白本心的恩人；我們的祖先是殷殷期盼，等待我們老實念佛，倦鳥歸巢，回頭是岸的親人。

兩百多年來，我們在欲望面前變成無比貪婪的巨獸，而面對死亡時我們卻變為最渺小、手足無措的老鼠一般，因為我們丟棄了人格。人能格物，控制欲望，順應自然因果法則，才能頂立於天地之間。我們的祖先在死亡和艱難面前從未恐懼和畏縮，而是挺直了脊

梁走過了死亡的威脅。雖然他們的肉體已經不在，但穿越了死亡以後，他們的智慧和仁愛之心，卻凝結成為偉大的人格、不滅的精神，永存於天地之間，至大至堅，靈明常照。所以，當子子孫孫祭奠、懷想他們時，彷彿祖先真的穿越時空來到面前。那是因為我們先祖的精神，始終恆存一切時空當中，當我們有念頭感知祖先時，自然他們就有回應，靈明不變，所以一感即通。

這個世界是要以認識自性教育為先導，走向寬厚、和諧、自制的人類文明，還是以破斥因果的邪見為主導，繼續貪婪、暴戾與縱欲的反人類文明，這一切都取決於現在的我們。聖教興亡我之責，天下興亡我之責，我是心靈的真正主宰。

八、祈願

浮生急馳電，人命險弦絲。唯將此身心奉塵刹，傳承聖教於危機，寧歷千辛萬苦，終究矢志不渝，以真心依教奉行，回報佛恩、師恩、父母恩。故只求我與他人真誠和諧，絕不絲毫要求他人與我和諧，以自身之真正落實孝敬之道，誠翼求生淨土，以此迴向此生可見禮樂之大定，人心之大善，天下之大順，世界之大同。祝福中國真正擔當起中央之邦，德澤天下，造福人類，以中華優秀儒釋道文化領導世界的角色。並預祝甲午香港冬至祭祖護國息災三時繫念超薦法會，成就圓滿功德，普願盡虛空一切含靈，皆依彌陀聖號、皆依此冬至祭祖法會功德，而得度脫。

以上是慚愧弟子上官淺顯的心得報告，未發一絲誠敬，未入半分聖教，聖賢先祖面前班門弄斧，實在自不量力。誠意感恩護法大德胡居士賜予學習機會，至誠懇請尊敬的師父上人與諸位法師、大德斧正，無盡感恩，阿彌陀佛！

老法師：這一次的祭祖法會，我深深感到是我們祖宗冥冥當中加持，將這個祭祖甚深的義趣，讓這兩位同學代替祖宗做出了詳盡

的報告。這兩篇文章，把它印成小冊子，把它做成有聲書，做光碟，非常好。我相信讓每一個讀到的人、看到的人、聽到的人，都能觸動他的孝心。學習傳統文化、學習大乘佛法，應當是這個樣子。末後提出誠跟敬，就是印光大師一生常說的，「一分誠敬得一分利益，十分誠敬得十分利益」，你能得多少完全是自己用的是什麼心。好，這個我們要趕快做，在祭祖法會之前就要流通。好，今天時間過了。