

無量壽經科註第四回學習班 上官居士、慧嚴法師、丁嘉麗
(第六十一集) 2014/7/19 台灣台南極樂寺
檔名：02-042-0061

老法師：諸位同學，大家好。好，我們開始。

學生：上官居士，中元祭祖，齋、懺、超薦的意義和方法。

孝是中華文化根，敬是中華文化本，千萬年來中華文化依此二字生生不息，源遠流長，海納百川，橫遍十方，豎窮三際，過去無始，未來無終，無有一法先之，唯此先於諸法，此乃自性使然。中元祭祖就是圓滿孝敬之道的體現，這一原係民間的祭祀節日，逐漸演變成集合傳統民俗、道教中元節、佛教盂蘭盆節，三為一體、三教一源的齋懺、祭祖、超薦儀式，通稱中元節。將慎終追遠，民德歸厚，謝罪自身，拔度九祖，普度一切眾生離苦得樂的儒、釋、道思想，融合得天衣無縫，成為了本是同根生，自性之流露，開花又結果的美好景象。大慚愧弟子有緣受命整理中元節的意義，和在此期間修正自身的方法，非常感恩護法大德胡居士的無比慈悲，給不肖弟子如此殊勝的學習和懺悔機會。現將所整理的淺顯資料報告於此，以期中元法會功德圓滿。

甲、中元節的來歷和意義。甲一、漢民族傳統的中元祭祖。《禮記·祭統》曰：「凡治人之道，莫急於禮；禮有五經，莫重於祭。」古人把祭祀作為諸禮俗中的首重。《禮記·祭法》記錄：「夏后氏禘黃帝而郊鯀，祖顓頊而宗禹。」指出早在夏朝對祖先的祭祀已經存在，古有四時祭祖：春礿、夏禘、秋嘗、冬烝，過時不祭，則失為人子之道也。七月十五祭祖有其特殊的時節含義，七月原是小秋，若干農作物成熟，民間按例祀祖，用新米等祭供，向祖先報告秋成，請祖先品嘗新米，以示孝心。《弟子規》中，「或飲食，

或坐走，長者先，幼者後」，不僅是侍奉雙親於生前，身後更是持孝道不變，時時處處先祖宗、先父母，後子孫，知恩、報恩。

秦漢有奉常一職，屬九卿之一，其職官名稱即源於奉命讓祖先嘗新之意。南朝《荊楚歲時記》裡記載的七月十五日祭祖，淵源於古代的腠祭，即以新穀祭祖先。漢代的腠祭在立秋日，《後漢書·劉玄傳》卷九十一：「欲以立秋日，羶腠時共劫更始。」可見用新穀祭祖由來已久，但秋嘗祭祖日期，在魏晉時期才逐漸固定在農曆七月十五日。民間也有七月半的說法，意為從七月初一到十五持續獻供、祭祖、超薦。有些地區，如雲南諾鄧村至今仍保留著七月半的祭祖習俗，成為一年中除春節之外，持續時間最長，規模意義最大的傳統習俗。更有七月夜裡路邊點星星之火，河中放燈，並提供鞋子等習俗，普度鬼魂，為其引路，給餓鬼施食的要緊之事，民俗謂之施孤。

南北朝時期，顏之推所撰《顏氏家訓》享譽千秋，開後世家訓之先河，是我國古代家庭教育理論的珍貴遺產。歷代學者推崇備至，視之為垂訓子孫以及家庭教育的典範，更納入《四庫全書》子部。這部家訓之祖中記載：「若報罔極之德、霜露之悲，有時齋供，及七月半盂蘭盆，望於汝也。」這段教誡顏氏子孫的家訓，更是真實、有力的體現出當時儒家習俗和佛教盂蘭盆會已經完美融合，深入人心。

甲二、道教中元節的演變過程。中元節淵源於道教三官和三元日，三官大帝即天官、地官、水官，亦稱三官。世俗有說，天官為唐堯，地官為虞舜，水官為大禹。道經稱：天官賜福，地官赦罪，水官解厄。三官的誕辰日即為三元日，故以農曆的正月十五為上元，七月十五為中元，十月十五為下元。北魏時期，將三官和三元相結合，出現三元節。大約隋唐後，才出現單獨於中元日舉行大獻儀

式的中元節。唐代三元節，由皇帝下敕，天下諸州禁屠三日，令百姓是日停宰殺漁獵。明代以來，每逢三元節，人們都要到廟宇祭拜三官，懺悔罪過，祈福免災。時信仰三官的人都要禁葷食素，稱為三官素。《道藏》記載：「中元之日，地官勾搜選眾人，分別善惡。於其日夜講誦是經，十方大聖，齊詠靈篇。囚徒餓鬼，當時解脫。」依《三元品戒經》三元謝罪之法，中元節就成為懺悔、謝罪自身，拔度九祖，惡對罪根，拔億萬祖先長夜之魂的道教重要節日。

甲三、佛教盂蘭盆會傳入中國，發展於中國，融入中國。盂蘭盆會源於《佛說盂蘭盆經》，盂蘭二字翻譯為解倒懸，是極苦的意思。這是一種比喻，是人死後墮落於三惡道中，如餓鬼道中的眾生，似被倒懸著一樣，極為痛苦。用盆器盛著各種百味美食，恭敬奉獻佛僧，承仗三寶不可思議福田之力，以解救先亡倒懸之痛苦。我國最早行盂蘭盆會，傳說是在梁武帝時代，據《佛祖統紀》卷三十七載：「大同四年，帝幸同泰寺設盂蘭盆齋」。《釋氏六帖》也記載有，梁武帝每逢七月十五日，即以盆施諸寺。自此以後，蔚成風氣，歷代帝王、臣民多遵佛制，興盂蘭盆會，以報答父母、祖先恩德。

甲四、三教一源的中元節。民間七月祭祖習俗，與道教中元節、佛教盂蘭盆會，皆以孝敬為根基，以供養、懺罪、普度為主題內容。三教一源，祖德流芳，中元普度，如今的中元節已成為儒釋道三為一體的華夏民族傳統節日。二〇一〇年五月十八日，在中國文化部公布的第三批國家級非物質文化遺產名錄推薦項目名單中，香港特別行政區申報的中元節（潮人盂蘭勝會），被列入民俗項目類非物質文化遺產。

乙、中元祭祖，齋、懺、超薦的宗旨和方法。在整理這篇報告時，更清楚的認識到，道教和儒、佛一樣，原本都是教育。佛陀教

育的目標是培養一切眾生成佛，儒家的教育目標是成聖賢君子，道教的教育目標是成仙作天聖。道教以學道、修道、行道為本，學道者，皈依道、經、師三寶。道寶，太上三尊也；經寶，三洞、四輔真經也；師寶，十方得道眾聖。這與佛教的佛、法、僧三寶不謀而合，都是教法和證法的核心。中元祭祖是儒釋道三種教育的完美結合，因此，若要圓滿此功德，必依據正確的教育宗旨和方法。

我淨宗學人以一部《無量壽經》會集本和《科註》為教材，以發菩提心，一向專念阿彌陀佛為宗旨，以往生西方極樂世界為最終目標，於一切時、一切處都不忘此本分功課。因此，大慚愧弟子引用《無量壽經》中，「宜自決斷，洗除心垢，言行忠信，表裡相應，人能自度，轉相拯濟」，「實當念佛，度未度者」，這兩段經文闡述中元祭祖齋、懺、超薦的方法。

乙一、中元祭祖圓滿與否，首在發菩提心。《無量壽經》世尊所言「宜自決斷」，就是講發菩提心。勸導一切眾生於生死輪迴有正確的認知，抉擇自己此生是要仗佛力轉迷為悟，還是繼續靠自力輪迴顛倒。道教的三元節和中元節，也都是講究懺悔謝罪自身，拔除自身罪根，度億萬祖先長夜之魂。儒家民俗中的秋嘗祭祖，以新米供養，請祖先品嘗，除體露深厚的孝道根基外，更展現出民族勤勞的美德。後世子孫若不發心勤勞耕作，次年秋嘗時節，只能眼看他人果實豐收，而自己的祖先也因此蒙羞。可見三教中元祭祖的基礎都在發心，子孫後代自當端身正意，自當懺悔謝罪，自當厭離娑婆、欣求極樂，真為了生死、出三界，真為往生極樂。則信之既深，發願必切，行之才有力。因此，印祖《文鈔》有言，「古語云：聰明不能敵業，富貴豈免輪迴。生死到來，一無所靠，唯阿彌陀佛，能為恃怙」。《無量壽經》言：「人能自度，轉相拯濟」，拔除自身罪根，方能拔度祖先罪根。因此，中元祭祖首在發菩提心，真

信極樂世界，真願往生極樂世界，究竟圓滿，一生成佛。以此發心為宗，成就圓滿普度功德。

乙二、中元祭祖之供齋法，重在心齋。自古以來，無論是傳統民俗、道教中元節、佛教盂蘭盆會，都離不開供齋，獻供儀式是祭祖的重要環節和內容。儒釋道三教的教學都注重實行，《顏氏家訓》就提出「學貴能行」，淨土法門更著重六根接觸六塵境界不執著、不分別、不起心動念。因此獻供儀式就如同後世子孫遵守佛訓、祖訓、家訓，然後拿出學習成果供養佛陀和先祖。供桌所擺放的物品只是一種象徵，若無潔身自好的品德，心得開明的見地，了脫生死的把握，當生成佛的信願，供齋就形同虛設，就違背了三教均注重實行、實修的教學理念。

《無量壽經》世尊在開示「宜自決斷」後，就提出「洗除心垢」，這就是中元祭祖供齋的重點，實際在於洗除心垢的心齋。道家《混元皇帝聖紀》云：「按諸經，齋法略有三種，一者設供齋，以積德解愆。二者節食齋，可以和神保壽，斯謂祭祀之齋，中士所行也。三者心齋，謂疏淪其心，除嗜欲也；澡雪精神，去穢累也；掊擊其智，絕思慮也。夫無思無慮則專道，無嗜無欲則樂道，無穢無累則合道。既心無二想，故曰一志焉，蓋上士所行也。」心外無法，法外無心，絕欲去憂，洗除心垢，格物致知，心無二想，一心歸命，阿彌陀佛，此為真供齋。

以此功德獻供於諸佛菩薩、自恣僧眾，和一切龍天護法，先祖長夜之魂，惡道極苦之罪，方能得以解脫。一切眾生本為一體，我之罪根即先祖之罪根，先祖之罪根即我之罪根，我之罪根拔除，先祖之罪根即拔除；我一心歸命阿彌陀佛，我心即阿彌陀佛，極樂依正莊嚴即在我心中，我心懷先祖，先祖即在我自心極樂淨土中。七寶池蓮花盛開，莊嚴海會聖眾，均為我自心拔除罪根，清淨平等覺

所變現。佛心、先祖心、我心，三心是一，一即真心。一心歸命，阿彌陀佛，唯此心齋之法，乃證真心之道。

乙三、祭祖、念佛心不能歸一，在於生死心不切。凡是不能洗除心垢，沒有真誠心祭祖，實無功德可言，無功德則無供可獻。念佛者多，心能歸一者甚少，原因在哪？在於生死心不切。印祖在《文鈔》中有警示：「天災人禍，無有底極，實足為三界無安，猶如火宅之證。亦堪為信願念佛，往生西方之最切警策也。念佛心不歸一，由於生死心不切。若作將被水沖火燒，無所救援之想，及將死、將墮地獄之想，則心自歸一，無須另求妙法。故經中屢云：思地獄之苦，發菩提心。此大覺世尊最切要之開示，惜人不肯真實思想耳。」天下間最不願散去的宴席，非親情莫屬，大覺世尊最切要之開示，我等卻因還喘息於世間，而未能思地獄苦，未能生大警覺心，因此念佛心不能歸一。

感恩我至親長輩家親，以其死示現於我，引我快快念佛，同證永脫生死輪迴之大事，看似是我親友，真實為我蓮友。所以印祖言：「能真念佛，即為報恩」，無始劫以來一切家親眷屬、冤親債主，今於此中元法會一時俱來此處，乃百千萬劫難逢的化恩怨、染業為往生淨業的絕佳機會。當作報恩想，當作出離三界火宅想，當作西方蓮友救我於生死大劫想。老老實實真念阿彌陀佛，定蒙彌陀攝受，拿到往生保票。一子往生極樂，生生世世先祖、生生世世冤親同證極樂妙果，真實不虛矣。

乙四、中元祭祖的懺悔法就是守住孝、慈的根本戒律。道教尤其注重因果教育，強調善惡果報，惟人自召，乘除分明，毫釐不爽。而七月十五中元節，地宮赦罪的本懷在於慈悲惠利罪苦之眾，講求改心方能改境。有言：「學道之士，莫不持戒精虔，以積累功行」，三元節的三元齋即是依據《三元品戒經》之三元謝罪法而來，

嚴持其一百八十條戒律，以改過謝罪為懺。

佛教盂蘭盆會，七月十五是解夏日，又是佛歡喜日，亦是眾僧自恣日。僧眾於此日結夏安居已畢，便在大會中任由眾人恣舉自己所犯之罪，並對著其他比丘作懺悔，叫做自恣，又名隨意，即可以任由他人隨意檢舉自己的罪過。當日一切僧眾，均精持律儀，身口意三業清淨，這時候設齋供僧，功德最為殊勝。佛教和道教於此特殊節日，均以嚴持戒律為懺悔改過。

道家供祀虞氏帝舜（即舜），為中元二品赦罪地官清虛大帝。舜於儒家有特別意義，孟子繼孔子之後，於儒學的巨大貢獻之一就是推崇舜的孝道。舜生活在父頑、母嚚、象傲的環境，然而卻以其真摯的慈孝，使欲殺不可得，即求常在側，其美名亙古流芳。可見地官的品德即是孝、慈，孝感天地，慈無不勝，孝是一切善法的根，慈能化一切劫難。唐代三元節，皇帝下敕，天下諸州禁屠三日，也是慈的表現。所以，孝、慈是懺悔改過自身的最根本戒律。

《無量壽經》中，世尊在「宜自決斷，洗除心垢」之後即宣說「言行忠信，表裡相應」，這句話就是懺悔改過的戒律。我本來是佛，我本來是盡虛空遍法界第一孝子，我本來是盡虛空遍法界第一慈氏，現在我迷惑顛倒在外表，但我真心並無改變。所以言行忠信，表裡相應，就是恢復我本來的孝、慈，以此為根本戒律。孝，當以虛空法界一切眾生為我父母；慈，以一切眾生為佛菩薩，唯我一人實是凡夫。

禮敬參加法會及其他一切有緣眾生，如同禮敬阿彌陀佛。讚歎參加法會及其他一切如法修行眾生，如同讚歎阿彌陀佛。供養參加法會及其他一切有緣眾生，如同親侍阿彌陀佛。對參加法會及其他一切有緣眾生懺悔謝罪，以孝慈為根本戒律，歡喜知錯、歡喜認錯、歡喜改過，如同阿彌陀佛親自教導我來改過。隨喜參加法會及其

他一切有緣眾生之功德，決定不嫉妒、不障礙、不毀謗，如同隨喜阿彌陀佛之無比功德。祈請蒞臨法會及其他一切明師，轉法輪、弘正法、傳淨土，如同祈請阿彌陀佛為我導師。至誠祈請師父上人及其他諸佛菩薩長久住世，如同祈請世尊住世為我說法，老老實實作學生。願參加法會及其他一切眾生常隨佛學，隨此阿彌陀佛聖號，心自歸一，直至臨終最後一念，不忘此萬德洪名。恆順參加法會及其他一切有緣眾生，令所到之處，遍吉祥，無憂惱，放下自我一切身心所慮，只為眾生歡喜便是。將法會中所修功德及其他一切功德，普皆迴向莊嚴極樂淨土，即便釋迦、諸佛現身，令我捨此淨土，修餘法門，亦不能稍移我志，我決定是一句阿彌陀佛永不拐彎。

丙、中元祭祖引申含義，若要佛法興，唯有僧讚僧。佛教盂蘭盆會以目連救母為緣起，由世尊教授目連，集合眾僧之力共同超拔涉罪亡魂，表達了建立六和敬僧團的義趣，體現了六和敬僧團嚴持戒律，不可思議的功德力量。而七月十五自恣日的時間安排，引申含義甚遠，夏安居結束最後一天，以出家人自己皎潔心行、嚴持戒律的神聖儀式，以保夏安居修習善法功德不失，以此完善建立和合僧團的制度。這些都與《若要佛法興，唯有僧讚僧》一書所宣導的和合理念相一致，同時可以看出和合僧團的建立更是離不開嚴格的戒律制度。章嘉大師常常掛在口中的「戒律很重要」，就體現在此。沒有僧團，佛法就失去載體，不能弘傳；沒有嚴格的戒律，和合僧團就無從建立；沒有和合僧團，正法就難以住世。因此，戒律是佛法的生命源頭。

和合僧團於淨宗而言，無不是以發菩提心，一向專念阿彌陀佛為正念，為保此念佛功德不失，必忍人所不能忍，《無量壽經》云：「志願無倦，忍力成就」。今發心護持正法，護持淨宗，護持中元祭祖超薦繫念法會，於法會期間，一切時、一切處修忍辱。不與

人辯解、不與人爭訟、不與人埋怨、不與人邀功、不與人還手，任憑一切人、一切事有失公正，冤枉於我，都歡喜接受，感恩戴德。無始劫以來，因不修忍辱，所修善法之功德均化為雲煙，今幸有賢公為我做忍辱仙人的鮮活榜樣，願以此為契機，做好本分工作，決定於法會期間成就圓滿忍辱波羅蜜。以此迴向超拔先祖亡靈，迴向僧團和合、正法久住，迴向一切眾生盡此一生皆成阿彌陀佛。

丁、總結。凡參加法會的大眾，或護持法會的工作人員，首先宜自決斷，發菩提心。其次洗除心垢，重在心齋，思地獄之苦，一心歸一阿彌陀佛聖號。然後遵守孝慈的根本戒律，言行忠信，表裡相應。看一切人皆是佛菩薩，唯我一人實是凡夫，禮敬諸佛，讚歎如來，廣修供養，懺悔業障，德遵普賢。最後修六和敬，和合一切有緣眾生，令正法久住，忍力成就。

後記：這篇報告因緣特殊，更不敢怠慢，雖廣查歷史年代出處，多方對比，亦難免出錯、遺漏，不懂者不敢不敬。在此期間，業障現前，令文稿費時頗多，白天念佛，夜裡拜佛，克服困難後，才體會不拜佛不知傲慢心重，不念佛不知生死事大，不精進不知歲月飛逝，不受苦不知感恩戴德。念老生前曾說，不能圖安逸，你看《大經註》草稿多少濕的痕跡，都是汗水和淚水。是啊！不知汗水和淚水的滋味，怎會珍惜今天稀有難逢的得度機會，怎會了解這一句阿彌陀佛，就是自性能量的中心點，唯有念佛才是真報恩。

以上是大慚愧弟子上官的學習報告，願意虛心接受師父上人和諸位菩薩的一切批評指正，不盡感恩。阿彌陀佛。

老法師：我們剛才聽了上官的這一篇報告，非常有價值。她也很用心，也用了相當長的時間，完成這篇完整的報告。這個報告應該印成小冊子，廣為流通。中元祭祖是中國傳統文化裡面一樁大事，中國文化之優秀，許多人都掛在口上，優秀在哪裡要落實，落實

裡面最重要的一環就是祭祀。祭祀的意思是什麼？不忘本，《論語》裡面說「民德歸厚」。現在這個社會為什麼變成這樣子？本忘掉了。父母是本，本之本是祖宗，誰還記得祖宗？誰還想到父母？現代人的概念，起心動念無不是財色名利，他心裡頭有這個東西；孝親尊師，沒這個概念，沒想到。

現在地球上的人，就像湯恩比所說的，走到了三岔路口，一條是生路，一條是死路。死路是這個地球上所有的生物滅絕了，為什麼會滅絕？戰爭，未來的戰爭是核武、是生化。核子彈爆發，空中連我們肉眼，甚至於顯微鏡都看不到的細菌，在高溫之下全部都滅亡，那是最徹底的消滅生物，多麼可怕！第二條路，湯恩比說，人類必須覺悟，徹底放下貪婪，還得要世界統合，成為世界國家。什麼人有能力來承擔這個使命？他在晚年非常相信，有堅定的信心，他說這個任務必定是中國人。他舉出歷史的證明，中國有五千年歷史，他的很多觀念，是從中國遠古歷史而來的，得到的結論。

中國在歷史上，負有盛名的是周朝，夏商周，夏四百年，商六百年，周八百年。但是周朝八百年的最後五百年是春秋戰國，亂世，人民苦不堪言，熬過這五百年。這五百年，諸侯不聽周王的話，各自為政，互相征伐，戰爭不斷。今天這個世界，就像是中國古代的春秋戰國。他老人家過世是一九七五年，他八十五歲，二戰之後他完全看到了。他說二戰之前，地球上主權國家只有四、五十個，二戰之後，他還在世，他所看到的，一百多個了，幾乎增加了一倍，許許多多的殖民地都變成了主權國家。主權國家愈多，就像春秋戰國的諸侯，他們會競爭，競爭升級就鬥爭，鬥爭升級就戰爭。要避免戰爭，唯一的方法就是大一統，世界變成一個國家，像中國夏商周一樣。他是這麼個想法，這想法也很有道理。

為什麼說只有中國來統合？統合不用戰爭的方法，是用道德感

化。他看到歷史上，漢朝、唐朝在最興旺的時候，周邊的小國都自動的歸附，不是用武力的，自動的來朝貢，來歸順，聽中國領導人的教誨。他相信這段歷史，他說中國人有智慧，有統一的智慧，有統一的理念，有統一的方法，有統一的成果，有統一的經驗，這是全世界其他國家民族沒有的。非常可惜，他一生沒有遇到《群書治要》，如果他要遇到《群書治要》，一定就指出來就是這個，就是這個東西。

我這次到台南來，在這一個多月時間裡面，將這本書，這本書日本人寫的，叫未來，這是講世界的未來，屬於中國，日本人寫的。這個冊子好，把湯恩比對於東方文化、對於中國傳統這些言論，在出版書籍裡頭，或者雜誌裡面、報章裡面統統蒐集起來，編成這個小冊子，題目叫《未來屬於中國》，非常有價值。這個本是國內出版的，很早了，我看到這個本是同學們在香港中文大學圖書館裡面看到的，借出來，我們把它整本印出來，印成一個小冊子，原書還給圖書館。這是得力於現代的印刷術發達，很方便，印一本也行。我在這段時間裡面把它從頭到尾看了兩遍，我覺得這本書，全世界的人每個人都要看，我們要把心量拓開，不能搞自私自利，自私自利是死路。

中元祭祖這個法會，它的精神，提倡孝道。孝是自性的中心點，中國傳統文化就從這裡發出來的，這個是過去我講得很多。中國傳統文化從哪裡發生的？五倫裡頭父子有親。這個親愛是自性的，是從真心發出來的，它不是妄心，這裡頭沒有附帶條件的。換句話說，這個心，父子親愛，在什麼時候？我把它拿到一百天，人生百日，體露真常。小孩出生一百天，還沒有分別，當然沒有執著，每個人去跟他接觸他都歡喜，他用真心對待，沒有妄想、沒有分別、沒有執著。這天真，這真正純粹的天真。你看，他對他父母那種真

誠的愛，對一切人也是那樣的真誠愛，他沒有分別，他不認識誰是父親、誰是母親。一百天以後，慢慢認識了，認識他就被染污了，他心就不清淨。一百天之內的時候沒受染污，所以非常清淨。

中國老祖宗看到了，這個天真比什麼都可貴，於是想到這天真好，如何能將這個天真，真愛，自性流出來的真愛，這個愛是什麼？是佛的慈悲，是神聖的愛，是上帝的愛，是自性裡頭的第一個德，根本的德，所有一切都是從這個愛心裡頭流出來的，一切善法。所有一切不善，從阿賴耶流出來的，阿賴耶迷了，妄心。老祖宗了解這個狀況，就想到，如何能將這種真愛、真心保持永遠不喪失？他慢慢長大，慢慢受社會的染污，染污就愈來愈嚴重，所以教育從這興起來。

怎麼教？我們今天叫扎根教育，古人叫胎教，要求母親懷孕的時候，就要用真心去愛這個胎兒，起心動念不能有偏邪，為什麼？影響小孩。又特別舉出文王的母親，我們相信像文王母親那種人很多。周家在開國的時候，三位聖賢的婦女教出三個聖王，文王、武王、周公，這中國古代大聖人。孔子對於文、武、周公，特別是周公，讚歎備至。文王的母親懷孕的時候，目不視惡色，耳不聽惡言，口不出傲言，佛家講的身口意。六根接觸六塵境界，佛菩薩要求我們，不起心不動念、不分別不執著，這就是用真心。真正能做到眼看東西清淨，耳聞音聲清淨，言語柔和，像文王母親太任，不視惡色，不聞淫聲，淫意思廣泛，過分的都叫淫，無論是愛好，還是討厭，不能過分，過分就不好，口不出傲言。

小孩生出來之後要照顧好，為什麼？他會看，他會聽，他已經在模仿、在學習，你不要說他不懂事，那你就想錯了。所以，孩子看到的、聽到的、接觸到的都是純正，沒有邪惡。要看多少天？要看一千天，就是三歲。從出生到三歲，母親關照，一切邪惡，他沒

有看見、沒有聽見、沒有接觸到，所接觸到的全是正面的，這個根紮得好。所以他到三歲，他就有能力辨別邪正，正的他接受，不正的他會排斥。古人諺語所謂「三歲看八十」，三歲這個根紮下去，八十歲都不會改變，這個難得。所以根多厚，為什麼古人有智慧，現在人沒有辦法相比。可是現代人認為古人不懂科學，認為現在人聰明智慧超過古人，錯了！知識超過古人，智慧不如古人。智慧是從心裡流出來的，知識是學來的，是從見聞學來的。今人，現在學校所教的，知識，不是智慧，中國古人教的是教智慧。智慧不是老師教的，老師有方法誘導你，讓你自己開悟。所以，讀書千遍，其義自見，自見就是智慧，開悟了。怎樣開悟？心清淨、心平等就開悟，清淨是定，平等是定，《無量壽經》經題上的清淨平等，持戒得定開智慧，覺就開智慧。

用什麼方法修戒定慧？用讀誦的方法。知識分子喜歡讀書，用讀書這個方法修禪定，叫你天天念這一本書，不能念太多，太多什麼？會打妄想。一本書，念得很熟，不要求解義，意思讓它自己出來，只管去讀。讀的時候讀熟了，不定遇到什麼機緣，豁然大悟，全明白了。這一本書明白了，一切書本全都明白了，所以一經通一切經通。一切通了之後，出世間法通了，世間法也通了，這叫真智慧。這是佛門教學的方法，東方聖賢教人的方法。現在這個方法沒有了，你跟人講，沒有人相信，怎麼會開悟？海賢老和尚給我們表演，他開悟了。他用什麼方法開悟的？一句阿彌陀佛，念了九十二年。一天到晚佛號沒失掉，心裡頭除阿彌陀佛之外什麼也沒有。他一句佛號念到清淨心，念到平等心，念到大徹大悟，明心見性。明心見性，世出世間法沒有一樣不知道，所以他說他什麼都知道，就是不說。師父教他的，不能說，說出來沒用，別人不懂。他聽話，他真做到，師父教的全做到了，非常難得。

所以上官這個東西，我建議在中元節的時候印成小冊子，口袋書，可以放在身上，非常重要的一份孝道的教材。她很用心，非常圓滿，把儒釋道講清楚了，最後儒釋道融成一體，成為中國優秀的傳統文化。參加中元節之前，一定把這個看幾遍。她所提到的最重要的原則就是要發心，發什麼心？一個是孝，一個是敬。你要是不能夠了解祭祖的精神意義之所在，這個孝敬心發不起來。這篇東西你念上個十遍、八遍，也許幫助你把孝敬心流出幾分。每一年中元節，我相信一年比一年殊勝，一年比一年提升，這是好事。

宗教裡頭的祭典用意很深，古聖先賢教的，不是假的。今人跟古人比，遠遠比不上，除了科學技術勝過古人之外，其他的，像孫中山先生所說的，西方跟中國相比，除了機器之外，遠不如中國，他把東西方的東西研究透徹了。湯恩比是個學者，他說出來，寫出來了，寫得非常之好。孫中山先生忙於革命，沒有時間寫，如果有時間，把他對東西方文化做比較，這一類東西多寫幾本書，不一樣了。他說了這句話，我們看湯恩比的著作，湯恩比把中山先生的話證實、證明了，孫先生話說得一點都不錯，要把它合起來看。好，下面還有是嗎？

學生：懺悔主題：崇尚科技所付出的代價。慚愧學生慧嚴。

最近觀看百遍海賢老和尚光碟，體會自然之美，自然中自然相。老和尚一生耕種，用最原始的方式，如鋤頭、鏟子，沒有高科技設備及科技產物，如耕耘機、化肥、農藥、手機等等。一生淡安無欲，無有愛貪，吃的是苦，穿的是補，無特殊的營養補品，吃粗糧，如芋頭、紅薯、玉米、麵條等等。精進持戒念佛，一向專念阿彌陀佛，念到明心見性，淨定安樂。一百一十二歲高齡，仍為眾人服務，往生前一天還能至田裡工作，身無病苦，自在往生極樂世界。看到沒有高科技的生活，依舊能幸福美滿，而自己崇尚科技，處於

物欲橫流時代裡，追求物質享受，好逸惡勞，卻造下不少業。

一、懺悔崇尚科技，藐視文科。至誠懺悔自己年少時一切向錢看，注重物質享受，養尊處優；且驕傲自大，崇尚科技，藐視文科，瞧不起念文科的人；且對中國古聖先賢典籍不重視，也鼓勵親朋好友一起選理工科，一起來造業。由於對古聖先賢的教誨及古文不恭敬，自己的文科，像國文、地理、歷史都特別差，過目即忘。甚至成語才四個字，都記不住，時常組合顛倒。寫作文時，往往絞盡腦汁也寫沒幾行，所以分數極差。自己曾經慢別人，感遭果報也常遭人輕慢、笑話，真是因果報應絲毫不爽。在此，向古聖先賢、和念文科的人、及親朋好友至誠頂禮懺悔。

二、懺悔懷疑的積習。學生無量劫來的積習，疑心病特重，因怕被人傷害、欺騙，所以時常提防別人，不相信人之初，性本善。後來念理工科，為了推陳出新，實驗研究常存懷疑態度，更是加深自己疑心的積習，甚至懷疑別人是不是說假話，有什麼企圖。自己常用懷疑的態度處事待人接物，誠敬心難以萌芽，因此，用此懷疑的態度學聖教，雖學佛多年，難契佛心。另外，由於腦筋不斷的思考、研究，念佛時發現自己的妄念很多，止都止不住，都是用意識心在做事，苦不堪言。在此懺悔懷疑的積習，及給傷害的一切眾生頂禮懺悔。

三、懺悔從事科研所造的殺業。由於羨慕西方的科學、科技，發願要學居里夫人（世界上第一個獲得諾貝爾獎的女科學家），發明科技以貢獻人類。可是沒想到還沒做貢獻，就已經在殘害人類、眾生和環境了。在實驗室中，很多實驗多用強酸、強鹼，及有毒的化學藥品，老鼠只要聞到微量濃度就會死亡。有的藥品還具放射性元素，自己做實驗知道有毒，要戴防毒面具，但這些藥品大部分都是無形、無色的，排放至水中、空氣中，眾生哪知有毒，要跑開，

要戴防護設備？所以不知不覺已經毒害了無量無邊的眾生，包括生物、微生物及細菌等等，並污染空氣、水源及傷害大地母親。

古云：「明槍易躲，暗箭難防」，由於殺害眾生是無形的，令眾生防不勝防，且不為人所知。大家還以為自己是好人，有好的科學技術，能對社會國家有貢獻，此是暗藏陰惡，所以最後報應也特別淒慘。諺語所謂人為財死，鳥為食亡，不見棺材不掉淚，當時為了碩士學位，做實驗特別認真，呼吸太多的化學毒氣，不到一年半的時間，便有中毒的傾向。身體變差了，肝臟亦受損，經常全身紅點，愈抓愈癢，擴散面積也愈大，非常痛苦。看醫生、吃藥都沒有效果，其實這已經是老天爺給我示警了。

古云：「惡不積，不足以滅身」，《感應篇》也說：「凶人，語惡、視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍」。自己念化工十多年，每天不知殘害、勞擾多少眾生，眾生與自己是一體，殘害眾生果報就是殘害自己。報應之慘，於四十歲時，差點命歸黃泉，體會黃泉路上無老少。幸而學佛，專念阿彌陀佛，而重罪輕報。但報應的時間也相當長，至今都已十八年，還臉色常灰黑，肚子常痛，腿很沉重，血液濃稠，人容易疲倦及昏睡。賢公百歲的高齡有年輕人的體力，還能伺候人，而自己因造業深重及好逸惡勞，雖是年輕人，卻是老人的體力。身體虛弱，時常需人伺候，錢沒賺到，卻花了不少錢看醫生。最後拿到一張博士文憑，非常高興，但卻付出沉重的代價，真是造業容易酬業難！

幸遇到淨公恩師，講經中提到，佛法很好，可惜年輕人發心弘法的人很少。自己心中就想，會賺錢的人很多，不少我一個人賺，可是佛法要是沒有人弘揚那就麻煩了。因此，發心弘法利生，才止住自己財迷心竅的心，離開這個行業。學佛之後才知道，得財富的真因是財布施，行業只是緣而已，自己沒有種財布施的種子，哪能

得財富？只是枉然造業而已。

在此向有意、無意所傷害的一切有情及無情眾生，包括微生物及細菌、微中子、原子等等，至誠頂禮懺悔。也代無量劫至今生，虛空法界一切所有科技研發者、製造者及使用者懺悔。

四、科技付出的代價。發展科技所付出的代價太大了，尤其是對環境、生物、生態，以及眾生的惱害。發明農藥、化肥讓稻米快速生長，現在知道，它破壞了自然生態，許許多多疾病都從這帶起來的。先父生前為一農民，曾施用農藥、化肥於農作物，晚年得皮膚癌，苦不堪言。後幸遇念佛法門，專念阿彌陀佛，才減輕疼痛而安詳往生。

（一）賣命的科學家。學佛後才知道，很多科學家後來的果報都不好，像當年學生所崇拜的居里夫婦，得了當時醫生無法解釋的疾病。居里先生經常全身莫名的痛苦，居里夫人的手有時乾枯，有時化膿，而且兩人都比別人容易疲倦或昏睡。居里夫人的死亡病因，是長期積蓄放射性光線而導致最後的惡性貧血症。且當時居里夫人紀錄實驗的三本筆記簿一直保留到現在，雖然已經經過了四分之三個世紀，而且也經過消毒，可是仍然不能用手去接觸，因為上面的放射性仍然很強，具有危險性。當時居里夫婦是在如此危險，卻渾然不知的環境裡從事實驗，有很多科學家可能都是如此在賣命，但卻不自知。

（二）科學家及愛因斯坦臨終的覺醒。據報導，一九五五年有三份著名的科學家宣言相繼發表，數十位著名科學家及諾貝爾獎得主聯名發表「哥廷根宣言」、「羅素—愛因斯坦宣言」、「邁瑙宣言」。三個宣言都警告，使用氫彈的核戰爭將給人類帶來毀滅性的災難，敦促各國政府放棄以武力做為實現政治目的手段，表達了科學家強烈的社會責任感。其中「羅素—愛因斯坦宣言」起源於羅素

對原子彈和氫彈爆炸後的思想轉變，他意識到，核戰爭是導致人類同歸於盡的苦藥。羅素在演講中警告，在一場使用氫彈的世界戰爭中，朋友、敵人和中立者都將被消滅。他呼籲所有具有良知的人，牢記自己的人性，忘掉其他東西。羅素首先尋求愛因斯坦的支持，一九五五年愛因斯坦回信表示贊同，並在宣言上簽名。愛因斯坦簽名後幾天，因腹部主動脈硬化腫瘤破裂而與世長辭。愛因斯坦的臨終簽名，被視為來自象徵人類智力頂點的人的臨終信息，懇求我們，不要讓我們的文明被人類的愚蠢行為所毀滅。

慶幸自己能遇上淨土念佛法門及《無量壽經科註》。經云：「是心作佛，是心是佛」，「一切眾生本來成佛」。只要發菩提心，一向專念，五逆十惡，懺悔改過，求願往生極樂世界，阿彌陀佛皆慈悲接引至極樂世界，一生圓滿成佛，永離輪迴之苦。勉勵自己當勤精進，求願往生，否則不是寶蓮在前，就是刀山在後。祈願一切眾生同歸彌陀願海。感恩這一生所遇到的一切人事物，及一切境緣，也感恩科學家的示現，讓自己覺醒。這些境緣都是佛菩薩的安排，由這些事例也讓自己省思，凡是發展科技、製造科技，以及使用科技的人是不是要承受共業？

（三）亞特蘭提斯的示警。許多證據顯示，五萬年前，地球曾有非常先進的文明，科技曾發展到顛峰，能源是取自於太空，乾淨沒有污染，飛機、汽車沒有聲音。人民相信科學，不再相信宗教，不再相信倫理道德，後來這個世界沉到海底，這就是亞特蘭提斯。當時，亞特蘭提斯人的生活非常奢華，出產無數的黃金與白銀，宮殿內外裝飾得金碧輝煌，其文明發展的程度令人難以想像。因為根本無需用勞力賺取生活，一切都是自動化的，不但製造機器人，整個城市都是機械管理，還有載人飛翔的物體，百姓享盡便利。據說他們因為過度享樂而遠離精神，違背上帝。亞特蘭提斯的最後一日

，整個地殼的變動造成了地震、海嘯和火山爆發，人們在呼喊、尖叫聲中被火焰吞噬，被海水淹沒，整個亞特蘭提斯在極短的時間裡消失在海平面上。

祈願，人類能懸崖勒馬，注重聖賢教育，不要再傷害一切有形及無形的眾生，及染污環境。能將科技拿來正用，如用衛星、網路廣泛、快速弘揚儒釋道及各個宗教的聖賢教誨，讓眾生覺悟，棄惡揚善、改邪歸正、端正心念，可別步上亞特蘭提斯的後塵。

祈願，佛所行處，國邑丘聚，靡不蒙化；天下和順，日月清明；風雨以時，災厲不起；國豐民安，兵戈無用；崇德興仁，務修禮讓；國無盜賊，無有怨枉；強不凌弱，各得其所，聖賢教育光輝普周寰宇。

祈願，法界眾生及所傷害、惱害的一切有情及無情眾生，都能得阿彌陀佛佛力加持，往生西方極樂世界，早日離苦得樂、圓成佛道。阿彌陀佛。

至誠感謝協會法師及幾位老師、大德仁者多次幫忙修正文稿，並提供寶貴意見。以上懺悔，疏漏及不足之處，懇請尊敬的師父上人、諸位法師、老師及大德惠予批評指正。頂禮感恩。

老法師：慧嚴同學這一篇報告，我們聽了之後感觸很深。科學技術為什麼中國古人不重視？指南針、火藥、印刷術都是中國古代發明的，為什麼還不繼續的發展、改進？古人知道，這些東西一定要把它控制住，不是好東西，如果一味從這裡發展下去之後，對人類會帶來災難，所以放棄這條路。沒想到這些東西，四百年前歐洲人向這個方向發展，四百年後帶給現在地球上許多災難。現代人物質文明的享受提升了，有沒有得到幸福快樂？沒有，現在人活在世間，比中國古時候任何一個朝代都辛苦。古人生活雖然苦一點，他有快樂，他有安全感，社會有人情味。無論認識不認識的人，見面

都會打招呼，都會很客氣，有困難的時候，確實很多陌生人會幫助你。現在沒有了，現在五倫沒有了，父子沒有親愛；夫婦，他相爭，他鬥爭；兄弟不和，為了爭奪財產；朋友無信；君臣沒有義，就是領導跟被領導。仁義禮智信全沒有了。

就像慧嚴師所說的，她是個學科學的，在沒有遇到佛法之前，瞧不起倫理道德，對傳統文化她不了解，她排斥，她不能接受。也是跟大家一樣，追求金錢、財富、物質生活，除此之外她不知道，不知道世間有比金錢、財富更可貴的精神生活。海賢為我們表演，一生勤苦耕耘，法喜充滿，從來沒有聽說他有苦，苦惱過，沒有，待人接物都是歡歡喜喜，真的常生歡喜心。他樂在哪裡？樂在身心清淨。一個身心清淨的人，他勞作所生產的產品，品質一定比別人優越，這我們能想像得到。我們這些年也有小規模的小菜園農耕，也有很多不可思議的事情發生。病害蟲跟我們可以溝通，我們可以跟牠和平共處，我們的種植一定有一塊分給牠們，供養牠們；沒有供養的，牠絕對不會過來。我們十多年的經驗，真聽話，比人講信用，人不講信用，這些小動物講信用。

你看，海賢老和尚遇到一隻狼，救狼，第二天，最近你看那個補充出來了，狼送蜂蜜給他，報恩。老和尚對朋友們講，你看，狼都知道報恩。人知道了，現在人只知道佔人便宜，不懂什麼叫恩義，不懂。傳統文化沒有人講了，傳統文化你也看不到，這社會上沒有。今天提倡傳統文化，復興傳統文化，你知道那個難度多深！可是要做，如果不做，會消滅掉。我們盡心盡力的去做，希望能有一點效果，有一點成就出現，對這個社會、對人類做出一點貢獻。

她的懺悔，這個題目，近代有一些有智慧的人都看出來了，都了解這個事情嚴重。慧嚴能夠這樣修懺悔法，給大家做個好榜樣，現在學理工科的，是個好樣子，做表法讓他們覺悟，好事。

這還有嗎？這一篇，底下這篇，是誰的？下面這一篇是丁嘉麗同學她的一篇報告，是學海賢老和尚生活當中的念佛的體會。行，我們念，念到什麼地方再說，這都是很精彩的。

學生：「學海賢老和尚生活中念佛的體會」。慚愧後學丁嘉麗祈求佛力加持，龍天護法護佑，願將近半月以來發生在我身上的真實故事及感想、體會寫出來，懇請恩師上人及眾位仁者斧正、指教，不勝感激。特叩呈內容如下：

緣起：七月二日，我們上海戲劇學院表演系八〇級全體師生聚會，舉辦了回眸三十年教學研討會。我本來不想參加這次聚會的，我想在家好好念佛，同時好好觀看海賢老和尚的光碟。可是後來轉念再想，不對，不行，我的授課老師們年紀都八、九十歲了，同學們三十年不見，如果說起丁嘉麗，因為念佛不來聚會，一定會招來非議，說我學佛學迷了，走偏了，與社會格格不入了，這怎麼行！尊敬的恩師上人講經說法五十多年，就是讓我們把佛法落實到日常的學習、工作、生活之中去。尊敬的上海下賢老和尚，在一百多年的念佛修行中住世表法，同樣不離生活，搬柴運水無非是道，粗茶淡飯皆是修行。海賢老和尚一句阿彌陀佛聖號在田間、在大殿、在夢中，行住坐臥片刻不曾丟失，我去參加聚會就不能念佛了嗎？一定要學海賢老和尚在生活中念佛。他老人家反覆強調，「學道當知心是佛」，用自私自利的心念佛是成不了佛的。這也是尊敬的胡小林老師常說的，衡量一件事情的對錯標準是看發心，看出發點是為誰。為自己，對的也是錯的；為了別人，錯了也是對的。我如果摒棄這個緣，在家裡念佛，是為了我自己，念佛對，但為自己就是錯的；我去參加研討會，是為了母校、老師和同學，不為自己，應該去。

學習了上海下賢老和尚的光碟，我印象最深的是老和尚的尊師

重道。我身為一名演員，本事是母校的老師們栽培出來的，參加這次研討會就是報師恩。我決定參加聚會，決定真誠的將自己在大學期間目無尊長，愛顯擺自己，愛挑同學毛病，和整形美容、減肥等等的惡果和盤托出。總結自己做人做事的教訓，希望後來者不走我這樣的彎路。

聚會。來到上海戲劇學院，沒想到母校非常重視這次活動，三十年前的任課老師都來了，同班同學從國內外四面八方趕來，表演系的青年老師及研究生們也來了，大家濟濟一堂。我是第二個發言的，要在以前，我上台就開始緊張了，手忙腳亂，心慌，會心跳加速，也會不停的跑洗手間。分析原因是我名利心、得失心很重，很在意自己講得好壞、觀眾的反應和自己的名聲。這次我自己上台之前，先求佛力加持，發願將我奉獻給佛菩薩，奉獻給法界眾生，發願用我的身口意來弘傳正法，請阿彌陀佛加持我，把最該說的話說出來利益大眾。以前在傳統文化論壇中，曾聽胡小林老師講過，祈請城隍、土地護佑的故事，這次我真用上了。真誠的與上海的城隍老爺、土地神、土地基菩薩進行溝通，我就說：我到了您的地盤，我全靠您的護佑，請您多多關照。然後心中念著阿彌陀佛佛號走上講台，一點也沒緊張。

我的發言是懺悔自己的傲慢無禮，特別是當年小有名氣之後自我膨脹的種種過錯，並在台上誠心誠意向老師們跪下謝恩，感恩母校、感恩老師、感恩同學。當時場下掌聲雷動，坐在前排的八、九十歲的老師們，一個勁的鼓掌，甚至是一起在喊：說得好，講得好！老師們老淚縱橫。我一下來，老師們就紛紛摟著我。一個老師說：您的發言感人肺腑，當今很少有人像您這樣真誠、坦率自我反思的。院長拉著我的手說：太後悔了，沒讓全院本科生也來參加會議，錯過這麼精彩的發言。表演系主任當場就拍板，讓我下學期給表

演系的本科生講課。學院院長聽到後馬上補充：不，是給全院各系的本科生講課。我直說，我不會講。他們說：妳今天講的做人做事的道理和故事就非常好。我說：這是我學佛才知道的。他們說：那妳就講妳學佛的改變，這些對現在的學生們太重要了！他們一個勁的對我說，我們給不了妳講課費用，我們只能給妳訂個頭等機票。我說不用給錢，也不用頭等機票，我願意給學生們講講自己的切身體會。

現場很多學生圍過來，問我：嘉麗老師，您咋戲演得那麼好，肯定有絕招吧，您教教我唄！我說：是有絕招，就是孝順父母、尊敬老師，改自己缺點，把人做好，再加上念阿彌陀佛。學生們都笑了，不信。我曾經把這個絕招告訴一個演員，這個演員用這個絕招，現在很出名了。她懷孕時，也堅持每天讀幾遍《地藏經》，念阿彌陀佛佛號，孩子生出來非常好，她周圍人很多人由此學佛了。我就把她的電話連通，讓學生直接與她求證，看看這個絕招是不是真的。學生們大呼，是這樣啊，學佛、念佛太神奇了！我說，你們都來用這個絕招。我下學期就打算給學生們講念佛與拍戲的事情。

最令我感動的是，我的一位新疆的男同學，他出過車禍，多年行動不便。這次聚會前，我只是發心念佛給他迴向，願他能與同學們相見。沒想到的是，他坐了五個小時的飛機來到上海，身子是彎著挪進來的。而且他第一句話就說：萬幸，我今天能與老師、同學們見面，是丁嘉麗給我念佛念來的，感恩丁嘉麗。他能來到現場，令所有的老師、同學驚訝。想不到佛力加持這麼不可思議，阿彌陀佛佛號的大威神力令我驚訝，令我自己對這句佛號生起信心。

老法師：好，我們下一堂課把它排在第一。今天時間到了，我們就學習到此地。

