

三、找機會走路。偶爾走錯路，不要叫冤枉，反要覺得多走更好。乘公共汽車若時間許可，不妨走過頭一兩站上車，步行到目的地。

四、找機會爬扶梯，儘量避免爲省事而坐電梯，能一步登兩階更好。

五、出出汗，喘喘氣，跳跳心，只要溫和而不過于劇烈都是有益無害。常常擺動手臂腿脚或者可以預防關節痛。蹦蹦跳跳可使身體靈活，經得起偶然的跌倒，不必管人家笑爲小孩稚氣。

六、在家裡掃掃地，拭拭桌，搬動東西，整理園院，都有好處，不要把好機會全讓給佣人。  
七、沐浴可助血液循環，也就是一種運動。沐浴後用乾而粗的毛巾狠狠地擦拭全身，更可加速循環。

八、有一種坐立不動的運動可以隨時隨地做。例如：坐時或站時把雙臂伸平，十指伸直，緊緊的儘量的收縮肌肉，口數一二十下，陡然全部放鬆垂下。又如：坐在椅上拉緊椅板，試圖舉起身體，也口數一二十下，然後放鬆。如此可使肌肉鬆懈，很有益處。

九、我前所介紹的曲膝轉腰運動與現在流行的甩手都可以隨時隨地每天做幾回，每回做幾分鐘，就是工作中間也可以做。外國時髦的 COFFEE BREAK 我們何妨代以 EXERCISE BREAK。

## 美國佛教會十週紀念慶祝法會誌盛

真覺

檢討過去，追念創始者的功德  
擇善奮進，顯示組織的精神

(一)會場肅穆，一片念佛聲

紐約的美國佛教會，創立於一九六四年十一月二十一日。今年恰爲十週年，該會於六十三年十二月七日在該會的大覺寺舉行十週年紀念慶祝法會，到會者有該會會長敏智老法師、副會長兼大覺寺住持仁俊法師、副會長沈家楨(交大校友)居士、副會長俞時中居士、董事日常法師、陳鎮居士、趙真覺(交大校友)居士、陳綱居士、沈居和如居士，還有大覺寺的淨海法師、通如法師，會員鄭僧一居士、鄭女士、俞俊民夫婦、賀國權居士、張靜江夫人、杜維屏夫婦、朱竹孚夫人、趙真覺夫人、高紹元夫人、林國榮夫婦、毛如清夫人、周鶴(交大校友)夫婦、吳夫人、彭老太太、李周雄(交大校友)夫婦、蔡老太太等，尚有很多在大學研究或在公司服務的青年會員唐龍、何

麗卿、張以潭、張葆鍾等，來賓中最重要的有美國佛教研究會董事長壽治老法師及法雲法師，來自臺灣的饒雲法師、中華佛教會會長兼法王寺的住持妙峯法師、美東佛教會東禪寺的住持浩霖法師及中國城福慧寺的住持宗才法師，又美東佛教會的創辦人應金本慧居士偕其丈夫應先生趕到參加，此外尚有美國佛教徒男女居士約二十人，真是濟濟一堂，約一百二十餘人，大會即在佛堂中舉行，莊嚴肅穆，鮮花滿目，佈置雅潔，聞爲某居士之千金專長於插花藝術者，所佈置大殿牆壁除古畫外，臺灣畫家汪任懿芳女士新繪佛像懸掛其間不同凡響，清晨九時起，到會者陸續簽名後，即加入唸佛，佛堂上祇有一片唸佛聲！

(二)佳賓祝頌，繼往開來

十時三十分，寺鐘三鳴，由司儀之陳綱居士，宣

告慶祝法會開始。各法師按照戒臘，魚貫入會場，全體起立致敬，即由會長敏智老法師率眾向佛三問訊後，唸三皈依及四弘誓後就坐。乃由大覺寺住持仁俊法師致開會詞，說明美國佛教會今日舉行十週年紀念慶祝法會，敬先請來賓各大法師致詞，以資領教，俾得加強弘揚佛法。首被邀致詞者為美國佛教研究會之壽治老法師。他首先向美國佛教會道賀外，表示感想三點：一、對於美國佛教會十週年紀念慶祝大會，十分高興；二、個人對於佛教供獻淺薄，被邀首先講話，十分慚愧；三、本會的創始人樂渡法師，在十載以前在香港遇見，知道他發願要來美弘法，嗣後果來紐約與各居士成立了美國佛教會，慘淡經營，會務蒸蒸日上，十年自動告退。現在繼任的會長敏智法師，亦本人所十分欽遲，所以歡喜！嗣由來自臺灣蓮因寺的住持懺雲法師致詞。他來美國數月遍訪了東西兩岸各佛寺，深覺在美國弘揚佛法需要僧伽的團結與居士們的合作，還要仿效吾國唐代高僧傳經至日本的堅苦卓越的精神，不避艱難，達成目的！這位有名的淨土專師，在短短逗留留在紐約時間，已兩度在長島的苦提精舍主持淨土佛七，功德無量，真可說語重心長，處處勗國佛教會，幫助樂渡法師創設大覺寺。他說當此十週年紀念之日，美國佛教會的主持者，不輕說此後新的計劃，而先邀請來賓指教，真可說虛懷若谷，敬表個人的欽仰！個人以為「紀念」兩字，意義深遠，我們應該首先對於佛陀出世大事因緣，講授佛道，濟渡眾生，應作深刻的紀念。其次，我們當希望美國佛教會，當此十年後的新階段，必能繼往開來，擔當在國外弘揚佛法的中心，僧伽的團結與居士們的密切合作，須將佛法遍傳到美國各地，遍傳到全世界，乃至揚弘佛法無量無邊！這正是本人所馨香祝禱，以為這紀念會最大的意義。

### （三）紀念奮進，功在組織

嗣由美國佛教會副會長沈家楨先生，代表居士們致詞。沈居士的演詞約分三層：第一、他指出為什麼西方的宗教，歷久不衰，普遍各地？譬如天主教能傳道到地球上每個角落裏？本人一直在研考這個問題。我的答案是他們依靠「組織」，不依賴人。返觀我國的佛教不能如天主教之普遍各地，因為我們只知道靠人而不知利用組織。本人當時在大陸即注意這個問題。譬如近代中與我國佛教的太虛大師，盡其一生對於佛

勉。第三位為中華佛教會主持人妙峰法師致詞，他以謙恭的口吻，先說大覺寺現在的住持仁俊法師為他的老師。佛家第一要恭敬。本人以十二分的誠意，向美國佛教會致賀，並說明本人來美較久，得視美國佛教會由樂渡法師與領導的居士們建立起來，作風與眾不同。在大覺寺講經說法，蔚成學術空氣。並不時請高僧蒞臨講佛學，舉行各種法會。同時印行經書，散佈結緣，並在美國佛教會下，創設譯經院，由沈居士家楨及諸位大德主持。此譯經院即設立在臺灣新竹的福嚴精舍，三年前本人返臺參觀，即覺其規模已具；現在已陸續有英譯的經藏，不久可以印行，以供英語學佛者的研閱，真是發願宏大，功德難量。我感到美國佛教會的一切措施，雖不自張揚，事實上已為在美國推行佛教的中心。不但由於僧伽的盡心赴力，亦由居士們的大力加持！我們不得不向沈家楨先生暨夫人及領導的僧伽和居士們致敬。我對美國佛教會的勇猛精進，感到無上的興奮隨喜。第四位致詞者為宗才法師，他原在美國佛教會，於兩年前自行在中國城創設福慧寺。宗才法師是一個多才多藝的弘法者，今日特地來參加盛會。他首先說明在九載前被邀來美，參加美

教有極大的供獻。他辦學校培植佛教人才，但其學府出名，還是依靠太虛大師的盛名。他老人家圓寂後，學校即湮沒，佛教亦現衰落，其他還有不少著名的法師，都是有同樣的結果。中國佛教不以組織為主體而以為人為主體，不能與西方的宗教，如天主教、基督教等之播展力與傳遞力相提並論。因為以人力為中心有其內在的缺點，姑略舉數點：一者，因為人壽有限，我國的虛雲法師活到一百二十歲，但只有一百二十年時間！他一旦圓寂，事業就垮下去了。二者，人的思想會改變，若以人為中心，可能因為受到思想的改變，事業就受到動搖。三者，如以人為中心，不重組織，不知分工，往往最幹練的人與另一個最能幹的人不相合作，因此不能收整體的效果，而事業終至走下坡。如此下去，我很為佛教擔心，怎樣能與有組織的天主教、基督教相比爭勝呢？我在香港見到佛教衰退的情形，更不可言，這是我個人心理上的感想。

第二、沈居士復說他到美國，遇見樂渡法師。這一段因緣實為美國佛教會開創的起因，亦為該會十年來主要的歷史。沈居士說真正開始的人是姜老太太黃玉清女士，她首請樂渡法師來美弘法。她的原意是要

樂渡法師在紐約造一個廟。至於組織美國佛教會的意見，不是姜老太太的，而是樂渡法師所提出的。樂渡法師與我一再討論中國寺廟的缺點。他建議這新的美國佛教會的廟要破除求籤拜懺的俗套，要注重學術。

我聽了樂渡法師的話非常感動，知道他很有見地，深信他能够把佛教會的組織建立起來，而不是以人爲主體，在樂渡法師領導之下，諸位可以看到，他所講的話，都一一做到。每星期日，他領導我們唸經及講解。他提倡印行佛經，在這十年內印行了十一部線裝的經書，若以本數計算，則爲八萬八千五百本。其他非線裝的單行本的佛教書籍共印行了十七萬四千本，都是美國佛教會印送。他提倡譯經院，妙峯法師已經去看過，在臺灣新竹，現在陸續已有成績表現出來。他吃苦耐劳，擔任美國國佛教會的會長，十年如一日，辛辛苦苦，把美國佛教會組織起來。他十年的勞績與功德，我說也說不盡！今天我要講的是：我們在此地此時紀念，不是慶祝樂渡法師弘法十年的功績，而是共同熱烈慶祝美國佛教會的組織！因爲有了這個組織，不論你熱心，不熱心；存在，或不存在；不

#### （四）擇善固執，發揚踴躍

最後由美國佛教會會長敏智老法師向大會作答詞。他首先敬謝來賓及來賓的惠詞，其次他歸納各方所提寶貴的意見，作美國佛教會在弘揚佛法有價值的參考：尤其沈家楨居士所提的以組織爲中心，此正符古人所切戒的「人存政舉，人亡政息」我們敬當擇善固執，努力前進，以副各方面的期望。他並向籌備及佈置本屆紀念會的各會員致謝，筆者按這位敏智老法師不但精通佛典；抑亦淹博我國古學，他在國內曾任最大叢林，常州的天寧寺住持。他此次被選爲美國佛教會第二任會長也是一段因緣，今年九月八日會員大會時，樂渡法師堅辭董事兼會長後，由新董事會一致恭請卸任的會長樂渡法師，於大眾頂禮唸佛後，求佛慈悲賜簽，由樂渡法師當衆抽選得這位老法師，正是共慶得人；也表示美國佛教會慎選不苟的組織精神！

#### （五）英語討論，獲有結果

當慶祝法會在佛堂舉行之時，有一部份講英語的會員，包括美國來賓及佛教徒其中還有一位喇嘛卓央

因爲任何人思想的改變而受改變，亦不因爲太能幹的人妨礙了其他一個能幹的人。所以我們的僧伽，像方才宗才法師所說，要全體團結的起來，與居士們打成和合的一片，來擔當這弘揚佛法的使命！

第三、沈居士結束他演詞，說明前會長樂渡法師，經新會長敏智法師熱誠邀請，因有重要事情不能蒞臨，還有提倡十週年紀念會最熱心的董事程雲慶居士，因公出門亦不能趕到，及李董事恒鉞、石董事道濟因業務工作關係不能參與。他們都非常熱心會務，但樂渡法師最大的功績是建立組織。發揮這種組織的精神，我們希望美國佛教會永久在美國存在，弘揚佛法！我們還希望舉行二十週年紀念會，三十週年紀念會，以至於無窮無盡週年的紀念會！

嗣由副會長俞時中居士致詞，俞先生是一位著名的醫師，亦是熱心的居士，對於美國佛教會僧伽保健工作，是他負責。他在演詞中，闡明靜坐之重要，及與腦及神經之關係，並說我人須善爲保養身心，然後能有助於修持佛法。他正是在我們佛經中所說的「大醫生」！

宗喀巴活佛 (Chogyan Trunpge Rinpoche) 等衆，由該會董事日常法師及董事趙眞覺居士邀請至樓下舉行英語座談會，其討論題目爲：一、如何在美最有效的最適宜推行佛法？二、美國佛教會可爲美國信衆服務之事。三、居士個人在家可進行之事。先由日常法師介紹趙眞覺居士用英語，講述佛法對於我人日常生活之關係及享用，聽者極感興趣，經聽衆一一自我介紹，發表意見，針對美國佛教會及各信衆所即可實行者，歸納如下：

1. 對於美國佛教會現已舉行之英語佛教工作團於每星期日下午一時半至三時講解該會譯經院所譯之經卷繼續加強進行。
2. 關於靜坐決定於每星期下午三時至四時正式開班教授靜坐方法，及引導如何在家進行。
3. 以上兩項時間並不衝突，願意修習一項或兩項者均可報名參加，以後對於高深的靜坐或其他節目當另定時間及公佈施行。

英語討論適于上述講演同時結束，嗣即全體拜佛上供，並共進素齋，午後由大眾唸善佛一堂，並在樓下教室演映佛教影片，四時圓滿結束。