

而欲臻於明確的話，必須加一個指示讀向的符號。我建議：在每句（或每段，或每篇）之首，如本文這樣加一個三角箭頭，表示讀法。我敢說，上述的一切困擾將無從發生。

▶這個符號常見於一般畫報上，那是將文字指向圖畫的，我今借用來指向文字（其實，中文就是一個個的圖形）姑且稱它為「閱讀號」吧，希望有朝一日它能擠入標點符號之林，那末，我的建議就於法——文法——有據了。

▶這樣的編排亦頗美觀。特提供參考。

編輯室

▶本刊最近收到很多學長們來信，都認為友聲採用自左向右橫排較宜。像陳廣沅、程政粵、萬琮等前輩高明都有精確的指示。陳老學長說橫排有一秘訣，即每行間隔寬一些，看來可以順眼。本刊為了節省印刺費，所以排得這麼擠，下期當試試鬆一點的。鄭海柱學長文中所建議的每行之首加一「▶」符號，閱讀起來，的確清晰明白，不過又怕大家嫌囉嗦？友聲是全體交大人所有，如有什麼改變，均徵求大家的意見，祈請諸位學長來信指示。

▶本期有一部份校對工作，承連淑娟學妹代作。連學妹是民61電信系、63管研所畢業的。現在電信總局會計室擔任電腦作業，她的先生是楊仕進同學，服務中山科學院。又一個交大好家庭。她看編者忙亂不已，志願幫忙，特在此誌謝。

▶諸位學長捐款：國內請劃撥郵局第5810友聲基金帳戶或第12946交通大學同學會經費帳戶，（上期誤刊為12949）。國外支票抬頭請寫“Chiao Tung University Alumni。”

▶寄發存放友聲的場所問題，仍未解決，正在設法中，發行郵遞緩慢，實有苦衷，請學長們諒解協助。所幸現在稿源不缺，編者大樂。

記一個圓音充沛

與

念佛拜佛涵融一片的佛七^(上)

趙 曾 珏

紐約美國佛教會的大覺寺於一九七七年一月卅日至二月五日舉行第十一次佛七法會，本來每年一度的佛七，似乎用不着記述。但是要知，每卅法會，參加法師和居士們有變動，境象有不同，開示的圓音亦有差別，感想也有異了。所以不能不記。

在時間而論，大覺寺的佛七，每逢在釋尊成道日（臘八）之後，彌勒誕辰之前，正值農曆屆終，公元的新歲開始，而今歲與往年不同，新總統卡特就職，佇望新的氣象，新的政治，所謂繼往開來之際。在氣候而論，紐約恰是隆冬，自一九〇四年以來所未有的北極寒流，在我們打佛七的一週，幾無日不在攝氏零度以下十度至十五度。對於參加此次佛七的人，真是一個嚴格的考驗！所謂「須穿雪竅千峯冷，才到禪心五蘊空！」

在參加法會的縉素而言，主七的為本會會長敏智法師，維那為報恩寺的淨海法師，籌備一切的本會大覺寺的住持仁俊法師，本會的聖嚴法師、通如法師及光明寺的靈真法師、會機法師。居士方面有二十餘位，但自鄰州趕到參加的有相江淨業，蔡嚴智雲；從中國城趕來熱忱參與的有吳張國英，黃呂淨音，鍾益章等；還有一位美國青年佛教徒道格拉斯·朗登曾留學印度十二年得到印度梵文大學碩士，專攻佛教的哲學；特地自紐約的石谿趕來參加。此外尚有我國的青年佛教徒，曾憲煒君，係臺灣海洋學院輪機工程系畢業；現在紐約市立大學機械工程系專攻碩士，及李祖鵠君，係臺灣淡江文理學院數學系畢業移民來此，現在紐約服務。這兩位青壯有為，都是懺雲法師的徒弟，除皈依外，皆受五戒。他們的唱念及拜佛，均饒有特殊活潑的精神。

佛七功課表

晨	五時卅分	第一支香	下午二時	第四支香
	八時卅分	第二支香		開示
	十時十五分	第三支香	四時	第五支香
	十一時廿分	佛前大供		往生位回向
		延生位 上供	五時卅分	晚 高
		往生位 上供	七時	第六支香
	十二時	午 高		

第一天 (晴寒，攝氏零下十度)

愈寒冷念佛愈清切 要與佛融攝

佛七已於昨晚七時淨壇開始，我與美國佛教信徒朗登同室，住在大覺寺所租寺旁的公寓，我們在凌晨四點半鐘起身，覺得奇冷，因為今年美國缺乏天然煤氣，政府明令節約，公寓的熱氣，於晚間十時後即停掉，在吾們起身之時，尚未起火。盥洗整理後，我即到大覺寺，街上還有積雪，朔風凜冽，但使我清新！

第一炷香于五點半準開始，會眾於香讚後，照例於第一天第一節須誦彌陀經，隨即於讚佛後禮佛，每次作廿四拜，左右兩面會眾，口念「南無阿彌陀佛」六字聖號，此起彼伏，大眾動作齊一，聲調和諧，莊嚴中含有歡喜心。二十四拜後，由住持領眾繞佛，繞佛時不分男女，魚貫而行，一律依木魚聲舉步及念佛。我覺得步伐較以前似更有進步，因沒有人脚步錯的！初念六字佛號，繼則四字佛號，一依維那引磬而變。嗣即歸位，仍念四字佛號，大眾盤膝而坐，約念十分鐘，聽維那引磬即一律入靜。清晨的靜坐對我似最殊勝，約一刻鐘後開靜，大眾即合掌念西方極樂世界一聲，繼念南無阿彌陀佛約十分鐘，隨引磬轉入四字佛號，約再十分鐘，再聽維那的引磬，及住持的領導，共念四開偈。嗣即禮佛三拜後，第一炷香完畢。以後第二炷香均以讚佛開始，不再誦經，以留多分時間念佛。

晨間的第三炷香，照上面禮佛，繞佛，念佛，靜坐及回向完畢後，即繼以佛前大供。除往生會外，今歲新加延生位。故大供後，隨即繼以延生位及往生位的上供，然後大眾午齋。

午後第一炷香完時，由主七和尚敏智老法師開示。他老人家慈懷溢色，有古德風矩。茲將他的訓示，歸納如次：

本人參加美國佛教會的佛七，已第四次。今年的佛七，因緣殊勝，最難得的是有七位法師參加，都是道德高尚，廣學多聞，即在東方門戶的香港不易有此境界，在西方的美國更非易事。每天的開示，仍請諸位法師，依照戒臘輪流，廣開佛法寶藏，並為各居士結善緣。

釋尊說：「一切法因緣生」，正是至理名言，顛撲不破的真理。譬如諸位能來參加這次佛七，要有道場，法師，不但要有設備住宿，還要有大眾居士，和諧地同修一堂，何等難得，可稱殊勝的因緣。有的人很想有機會參加佛七，却因為沒有因緣，也就無法參加。所以學佛也是要有因緣的。為什麼要學佛？要啟發你的智慧。智慧的對面是什麼呢？是無知，在佛教謂之「無明」。佛法就是要去除你的無明，增進你的智慧。

第二層要求「無我」，無我的入手方法要能「忘我」。從前孔子的弟子顏回，要以仁義之道去教化衛國的國王，向老師請教，如何能勸導衛君，孔子對他說，只有一個「齋」字。孔子說的「齋」字，是「心齋」也，即是教顏回擯除成見，就是忘掉我，才後能辦得好。莊子說：「虛室生白，吉祥止止」，虛室之內擴然清白，比喻心胸襟坦蕩，不存成見，不存我見，才能接納人家的意見而獲益。就是孔子所說的：無意，無必，無固，無我。若能做到如此，這個人就完滿了！我說這些話，是要你們都能學到「無我」。譬如我們念佛以什麼來念？以「我」來念是不是？你們不可以這麼想！你把這個「我」忘掉，不去想它，但一味念佛，你心中就什麼煩惱也沒有了！你按時吃飯、睡覺、事事如意，如果你時時心頭有個我在，好多毛病都來了，要有病不以為病，念佛就念得徹底。所以，念佛時要空，要無我，要阿彌陀佛打成一片，要無我相，無人相，無眾生相，一切放下，才後我會得到大自在，得到大自在，就與阿彌陀佛相應了。

第三，念佛要具備三種心，何者為三？第一要具「純一心」。你認定念佛，抱着一個佛號，一心不昧，朝也念，晚也念，行也念，坐也念，醒也念，臥也念，心純志粹，這叫做純一心。二者是「決定心」，決定心者心定不移，假如你知道念佛好，又想拜佛更好；天臺，賢首諸宗樣樣都想學；今天想學這個，明天又想學那個，沒個決定，結果沒有一樣學得好。

所以念佛必須有決定心，不可改變，念到底，誠心專一，金石為開，你總會成功，三者是「相續心」，就持續而不間斷，綿密而能一貫。有種人決定心是有了，今天決定做了，明天又不能持續，所謂斷斷續續的，這樣還是不行。必須要持久不斷，相續有恆，綿綿密密的相續心才好，才能成功。所以，念佛要成功，就必須持這三種心，盡心努力去念。

第二天（攝氏零下十二度）

學佛應注重「淨」，還須修功、積德、及發心

本日功課仍舊，午前三課，拜佛念佛，更覺純熟，午後第一炷香開靜後，由本會副會長兼大覺寺住持仁俊法師開示。仁俊上人篤實光輝，出語超絕，他說，佛法最不同於世間的宗教，思想，學說之處，就在一個「淨」字，修學佛法簡單說，就是修習「清淨」。從清淨中把自己的性向、性情、性格調治好了，才能走上修行的正道。基本地說，信佛，學佛，就是重新徹底地教育自己，具體地改革自己，以求達到徹底地清淨。清淨的本義，就是要汰蕩垢穢罪惡，邪執或邪行，進而積極地，成就了種種功德，智慧，慈悲，善根。十六觀經上說，韋提希夫人因為遭到逆子阿闍世王的幽禁，感到世間沒有一點值得貪戀之處。因此，她請求世尊指示一個清淨業處。所謂清淨業處就是純善業處，也就是由於清淨業所造成的。一種最理想的環境，其實就是清淨而微妙的極樂國土。「淨土」的「淨」字所含的意義既深且廣，簡直可以說，無量無邊真妙法門，一個「淨」字就把它包括盡了。所以修學佛法，千萬應重視這個「淨」字。

其次：還要提出兩個問題，請諸位大家思維，思維。1.在淨土經論中，是否也特別重視世出世間的一切活動或功德？2.淨土經論中是否也特別重視我們現生的功德善根？現在就從這兩個問題簡單的說？對於第一個問題，先分兩點說：

(1)無量壽經上說，在娑婆世界齋戒一日一夜勝極樂世界為善百歲；在娑婆世界修善十日十夜，勝在他方諸佛國中為善千歲。由此看來，就知道非但沒有忽視，抑且重視娑婆世界所修的功德與善行。由於我們現在是在「因」地修行，在艱難的環境中，所修功德的比德來得深厚充實，到了極樂世界才能得到高的果位，而得以直接聽到佛菩薩的圓音說法。所以我們

不能忽視自己的修行。這是我們資糧之所在。有些修淨土法門的人，對娑婆世界每起強烈的厭心，只盼望生到極樂世界去。這種觀念乃由於「愛不深不生娑婆，厭不深不生極樂。」的思想。這是因為我人許久以來，深陷染愛之中，不能自拔。這樣，要生到西方極樂世界去，是不可能的。反之，一味厭離娑婆，忽視修學善法，要知道這也並不全合乎淨土宗的原意呀！所以我們應有善巧適度的厭，配合明厚切實的悲心；要時時調整厭離心，來加強自己的悲心。如此，自會知道，處於娑婆世界，如能善用生命力，自有其價值；要在娑婆世界，善聚資糧，準備到了西方極樂世界進修之後，將來再回來救度有情。釋尊在大乘經典中說，我們在娑婆世界的人，發心勇猛強烈，小身能辦大事。所以我們更不該忽視自己。要好好地積修資糧！

(2)淨土法門雖特別強調阿彌陀佛的功德以及西方極樂世界的莊嚴，但他也點醒了我們每個心中當下的「佛性」。淨土經上說，是心作佛，是心是佛，就是說我們心中當下就含有佛性。如能把這個佛性灌溉培養出來，好好修學，佛性就能漸漸顯現，發揚光大，最後就能成佛。從這裏看來，修淨土的人，一面要念客觀中的佛，仗他加持；另一方面，也要把握自己心中的佛性，使其光大，才不會自己欺昧自己。也有一般人提倡念佛要學愚夫愚婦。不錯，有些老人家念佛念得好，念到沒有妄念，死時沒有痛苦，無疾而終。這種「愚」在儒家說，可以不受威脅利誘，不受任何外力所動搖，所謂「愚不可及」。但要知道佛法中所說的「愚」是與「痴」相應，就是「無明」。如果修學佛性，心頭糊塗，應做的不做，只知消極的念佛，這種無明的「愚」是要不得的。正當的修學佛法，應把自己的佛性看得莊嚴，但也不誇大，應好好地修學念佛，要具積極的自力，仗佛力的加庇，求生西方。以上兩點是答覆第一個問題。

關於上面提出的第二個問題：淨土法門是否也重視我們現生的善根功德？阿彌陀經上說：『不可以少善根福德因緣，得生彼國。』照這句經來看，如把淨土法門看作純粹的易行道，以為祇要一句阿彌陀佛，萬事皆了，全仗佛力往生西方，這就太忽視淨土的深義了。試問什麼是善根？什麼是福德？善根是指與菩提心相應的一種大誓願，這是修學大乘佛法的根本，決不可少的。福德乃是輔導的條件，就是六波羅密。『不可以少善根

福德』的意義，就是說對於成佛的親因——大菩提的誓願——要加強，對於助緣也須充實圓滿。反言之，如將淨土法門看成純粹的難行道，不但有違彌陀的慈悲加持，抑亦使一般人不敢修學淨土了。因此，仁俊法師，在結語中特別提出了兩句話。『易則生忽，難則生畏。』作為對於修學彌陀淨土的行者，時時思維，刻刻向上的警策。

第三天 (二月一日，寒晴) 「佛七」能引我們入於善業的清淨好境界

兩日來念佛拜佛，使我們同修的一位美國居士朗登，漸漸落堂，落堂者著實之謂也。因為我們同一臥室，他今晨起身就告訴我，來此參加佛七的欣感，他最動人的說：『你們真是幸運呀！自幼即聞佛法。我為學習佛法，先赴倫敦，才然再赴印度，讀了梵文，始學佛法，真是困難重重！』他希望我能將靜坐後我們同聲所唱的回向偈能譯音譯意，使他能練習並了解。他是首次參加佛七，他感到我們這佛七中，拜佛念佛的方法，真能增長他心裏的光明。

午後第一炷香靜坐後，輪到參預法會當維那的淨海法師開示。淨海法師因為要刊印他所編著中英對照的佛書，曾赴西岸及遠東，真是謙光 and 德，法雨宏敷的意思。他的書已精美的印好了，筆者已看見他帶來的樣本。以引導初學，我認為對於美國有特別的需要，他今天開示的要點是在闡發在佛七中念佛與靜坐的重要性，方法與效果。

他首說現在我們參加佛七，念佛，大眾在清淨的佛堂三寶之中，這種境界是淨的，減除了我們在外面所感觸到的種種塵境。不但是消極的去除客塵煩惱，抑且發生積極的功效，有益於我們的修學。在佛堂念佛，所聽到的是人家念佛聲，自己念佛聲，聽法師說法，這都是善業的好境界。在佛堂裏，所嗅到嘗到的是檀香味，花香，佛法味。佛法味不是普通的味所可比擬的。法句經上說，法味最深，又說戒香最上。我們念佛能念到一心不亂，與佛相應，六根就會清淨。六根清淨了，自能收到念佛的效果。

其次，他講到靜坐。在靜坐時須坐得正，注意呼吸，心力集中。心頭興奮了，想得太多則起掉舉。有時什麼也不想，就會昏沉欲睡。這兩者都是靜坐時的障礙。佛七時念佛，我們正可以念佛的方法來對治他。淨海法

師並簡述五種觀法：第一，觀身不淨，可除我執，減少欲望；第二，慈悲觀，能去除嗔恨心；第三，因緣觀，觀一分法都離不開因緣，可破除法執、我執；第四，界觀，就是十八界之界，與因緣觀大體相同，只方法不同而已，第五，數息觀，是對於靜坐很有幫助的，方才已略述。因時間關係，不贅。

第四天 (二月二日，寒晴) 修行功德是我們的瓔珞 念佛與心願融成一片

今天我們參加佛七以來，雖然極寒，但在第一炷香後，陽光顯露，覺得比前兩天晴光更充滿。我於昨晚已知道今日為同修沈家楨兄的壽辰，記得去年也是佛七的第四天，適逢他的生日，還記得他願以佛七功德迴向所有母親。如往年，我們又集體獻花，其中有紅的玫瑰花最為鮮艷，還有黃的菊花，由沈家楨夫人供於佛前。我於昨晚枕上得到兩首偈句，因此也錄呈家楨兄如次：

- | | |
|-----------|---------|
| 一、每逢佛七君生日 | 應是因緣積世修 |
| 悲願宏深非為己 | 利人處處作慈舟 |
| 二、誕日不忘慈愛親 | 蘭階花雨落繽紛 |
| 完人期必成金佛 | 縷縷孝思見本真 |

當大眾下樓去早餐，經過觀音殿桌子，看見沈家楨兄留了一柬，書明：「願以捐印曲肱兼叢書上再功德，迴向十方三世一切諸母親，福壽綿增，往生極樂，早趣菩提。沈家楨謹頂禮」，不禁使全體歡喜。今天來參加佛七的居士，較前幾天更衆多，我在午時參加迴向，見到往生位前，亦有鮮花。

午後第一炷香後，輪到聖嚴法師開示，聖嚴法師我在去歲大覺寺佛七記中已介紹（見慧炬第一四三期），不過他現已被舉為美國佛教會的理事並負責禪班訓練，他的講解，融通味雋。以下依照他所講，分段歸納如次：

因緣在釋尊降生的前後或同時，許多他方世界及各界天人，紛紛生到我們這個娑婆世界來，這一切都為的是因緣。釋迦佛來了，和釋迦佛有關係的許多羅漢及菩薩們也來了。因緣是互為配合的。這些羅漢及菩薩們並

不是爲配合釋迦而來，祇是因爲他們生到這個世界來，希望聽到佛法釋迦牟尼佛就因此而來了。諸位參加佛七的因緣也是如此。

瓔珞 這是一個佛經上的故事，當釋迦佛在法華會上講觀世音菩薩普門品，讚嘆觀世音菩薩種種功德之後，無盡意菩薩把他的衆寶瓔珞供養觀世音菩薩，觀世音菩薩爲憫惜衆生而受了他的瓔珞，把它分作二分，一分奉釋迦牟尼佛，一分奉多寶佛塔，這個故事的想起是因爲今天恰是沈家楨先生的生日。在沈先生心中，第一重要的是三寶，第二就是他的夫人，因爲一個有作爲的丈夫後面，必定有一個賢能的夫人幫助他成功。假如我們爲沈先生祝壽，而將我們種種修行功德所成的「瓔珞」送給他，那末沈先生是否接受我們的瓔珞，又怎樣分給人呢？我想，在平時，他會接受後以一分供奉三寶，一分送給他的夫人。但在今天，因爲是他的母難之辰，爲了報父母恩，他會以一分供奉歷劫父母，一分送給他的夫人，而沈夫人呢，則會轉奉給三寶。

阿彌陀佛的意義 在維摩經，般舟三昧，大阿彌陀經中講的是無量，在清淨平等覺經中稱爲無量清淨佛，該經云『世界名清淨，得佛號無量。』到西方極樂世界去，是清淨無量，這個「淨」字是非常重要的。佛說阿彌陀經中講到阿彌陀佛是無量光，無量壽，還有無量弟子。無量光代表他的智慧，無量壽代表他的功德，無量弟子代表他的悲智雙運的力量。在阿彌陀佛的極樂國中，不但佛有無量壽，就連每個信佛念佛生到極樂國土的人，也都有無量的壽。以此來看，世間的帝王，儘管被稱爲「萬歲」，比起我們能生到西方極樂世界的人，還差得遠哩！

禪觀 修行佛法，不管是禪、淨、天臺、唯識，方法都是一樣的，不離「禪」「觀」二字現在我把禪觀的修行種類及時限等等介紹一下：天臺智者大師在摩訶止觀中，把所有經典中的修行方法分成四類：1.常坐三昧；2.常行三昧；3.半行半坐三昧；4.非行非坐三昧。

常坐三昧以九十天爲期，除了吃飯，大小便之外，其他時間都在坐，沒有睡覺的時間，是根據文殊師利般若經而說的；常行三昧，又叫般舟三昧，不坐不睡，整個時間都在走，一個人在房間中一步一步慢慢地繞着走，爲期也是九十天；半行半坐三昧，主要是根據大方等陀羅尼經講的，爲期七天，是走與坐並重的修行方法，不過它不念阿彌陀佛，而念大方等

陀羅尼咒；還有根據法華經的法華三昧，也屬半行半坐三昧。所設非行非坐三昧，就是除了前面的三種修行方法之外的，都稱爲非行非坐三昧。

念佛三昧 至於念佛修行的「念佛三昧」，又稱爲「寶王三昧」，明末蕩益大師強調一切三昧之中，寶王三昧最高，也最究竟，也是老少咸宜，三根普被的修行方法。有些人講的念佛方法很複雜，其實愈單純，才愈能集中注意力，注意力能集中，愈易收效。念佛時要走又要坐，這是動靜互爲配合的道理。在走或坐時，只嘴動、身動而心不動，除了佛號，什麼也不想，不要想面前有佛，也不想西方極樂世界的種種莊嚴，你只一心念佛、拜佛，集中你的心力，才有希望得到念佛三昧。

我們在佛七中每次約有二十分鐘的靜坐，也許有人因睡眠不足，坐下來便閉目養神，什麼也不想，這實在不是修行的辦法，應當仍用你的心來貫徹你的念佛。須知在此佛堂和大家一同念佛，比起你在家裡念佛不同，你不但聽到自己念佛聲，也聽到人家念佛聲，你的耳邊可以不斷有佛號聲。在家裡你不方便大聲念佛，怕吵鬧別人。在此地，則越大聲越好，大聲念佛對你的身體有益，而聲音愈小，妄想愈多，若能把注意力集中在念佛聲中，你的心便也集中了，假若諸位能照我所介紹的方法，念佛時專心注意佛號聲音，那末當你休息下來時，佛號仍會不斷地在你耳際縈繞不已！

古時有人主張一天念佛十萬遍，事實上就是要你隨時隨地，無時無刻，都在念佛，佛號一刻也不會離開心頭，此所謂淨念相繼，念頭成片，不管是食，睡，做事，看經，照樣都在念佛中，念佛念到這種境界，正是「不念而念，無念而念」。在睡夢中所見的是阿彌陀佛，所聽到也無非是佛號。現在我們在這裡佛堂念佛，會聽到外面種種雜音。但若是你念佛能念到一心不亂，心中除了佛號，再沒有別的聲音時，則你所有聽到的聲音，都是西方極樂世界的聲音，所有看到的境象，也都是西方極樂世界的境象了！