



荷石精舍籌建大雄寶殿

工程進度（預期二〇〇九年十月底完成）



捐助辦法：① 支票（抬頭請寫「荷石精舍」）或現金，可寄交：九龍界限街144號3樓佛教青年協會。② 可直接存入荷石精舍之匯豐銀行帳戶014-2-074806，入數紙寄回上址便可。（捐款100元或以上，可憑收據申請稅項寬減。）



在荷石大雄
寶殿地盤書
寫一瓦一願
（瓦片、瓦
筒、斗拱）



編者的話

送鼠迎牛，在鼠年裏，世界各地經歷了各種不同的災難。有年初國內的雪災，緬甸的風災，四川的強烈地震，席捲全球的金融海嘯。回顧每一事件都震撼人心。其中尤以金融海嘯所帶來的影響最為廣泛，世界性的金融機構相繼陷入危機，各中、小型公司、工廠的倒閉，裁員潮……接踵而來。雷曼迷你債券，股票狂瀉，更令很多港人畢生積蓄在轉瞬間化為烏有，世界各地的政府，金融專家，甚至星相專家都預測牛年將會是甚艱苦的一年，大家在憂心戚戚下迎接牛年的來臨。

佛教認為一切社會現象乃共業所感，身為佛弟子，尤其是處於此困難的時刻，更應存好

心、說好話、行好事，諸惡莫作，眾善奉行，多誦經，多念佛，多懺悔，將功德迴向社會人士，轉危為安。經云：「若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。」只要眾生齊心向善，整個大環境便能好轉。

在此，謹祝各位牛年順利！身體健康！福慧增長！

春有百花秋有月
夏有涼風冬有雪
若無閒事掛心頭
便是人間好時節



目錄

編者的話	1
學佛答問	4
淨土聖賢錄	7
佛說八大人覺經	9
素食 2000	14
放血救命	24
大嶼山觀音寺八關齋戒實錄	26
二零零八年十二月廿四日至廿八日八關齋戒	28
本會活動的花絮照片	29
素食菜譜	32
癌症非絕症	34



封面題字：壽治老和尚

出版：佛教青年協會

會址：香港九龍

界限街 144 號 3 樓

電話：(852) 2336 0437

傳真：(852) 2336 1851

網址：<http://www.bya.org.hk>

電郵：admin@bya.org.hk

編輯：雷音編輯委員會

封面：正月初一供天

閱覽室：香港九龍

太子道 144 號

賜珍大廈 7B 室

電話：(852) 2380 8221

紐西蘭分會：

P.O. Box 82146, Highland Park,

Howick, Auckland, New Zealand

Tel: (09) 2713377

<http://welcome.to/byanz/>

本期印數：6000 本

助印功德芳名錄	60
入會／徵稿	59
本會活動地點	58
本會活動時間表	57
蓮池大師的故事（七）連載	51
冤魂與法網	49

學佛答問

釋暢懷法師

問：有人說本願念佛靠阿彌陀佛願力，不靠自己，這樣說對嗎？

答：這個本願法門是台灣有一位法師在日本留學後，回到台灣弘揚的日本佛教。他為什麼弘揚日本佛教，不弘揚中國佛教？凡事先入為主，大多數人對於最初接觸的事物都是根深柢固的，不容易動搖。這位法師最初接觸的就是日本佛教，對中國佛教沒有打好基礎，要改變他先入為主的思想是很困難的。

台灣聖嚴法師也是留學日本，在日本學習七年，取得博士學位後才回台灣，但他沒有弘揚日本佛教。為什麼他不把日本佛教帶到台灣？因為他自小出家，從小學

習中國佛教，而且基礎打得非常穩固，一直以來都是以中國佛教為主，故此他沒有宣揚日本佛教。

在中國修禪宗的人靠自力，修淨土宗的人靠自力和他力。本願法門可能大部份靠阿彌陀佛的力量，不靠自力。他們認為阿彌陀佛已把西方極樂世界一切事情安排好了，只要你喜歡生西方，阿彌陀佛一定接引你到西方極樂世界。他們完全靠他力，跟中國佛教有點不同。其實念阿彌陀佛怎麼念都不會發生問題，靠自力或靠他力，只是小問題。主要中心思想出了偏差則是大問題。

這位法師有一個徒弟，曾經在護生會

講經，我聽過他講經的錄音，他說吃齋沒有功德，還舉出例子說：馬牛羊兔生來就吃植物，牠們何來功德？他這個似是而非的道理，在中國二千年來從沒有高僧大德講過，也沒有**一部佛書**這樣記載。

如果他說吃齋沒有功德，那麼吃肉有沒有罪過呢？若說吃肉有罪過，吃齋就有功德！因勸人吃齋，便可以茹素。他這樣說法是不是有問題呢？還有很大問題，我不願意多講啦。

問：佛教徒可否將遺體捐贈作醫學研究？

答：中國文化思想不能接受捐贈器官或把遺體作醫學研究，儒家和道家都不贊成。有謂：「身體髮膚，受之父母，不可損傷。」破壞身體是不孝行為。佛教認為人往生後，

要等待八個小時後才可移動遺體。所以捐贈器官或遺體作醫學研究，在中國沒有辦法推行。若是行菩薩道，難行能行，難忍能忍，要鼻給鼻，要耳給耳，又當別論。

問：還沒有往生，預早為自己買骨灰位，死後自己能受用嗎？

答：可能有用，如果沒有用，哪裡有人供牌位？每天有人誦經迴向給亡者超生天界，離苦得樂，總之有益無害。

給你們講一件真實事情，是當事人告訴我的：荃灣有一位女居士的弟弟在洗手間遇上鬼，鬼魂附上他的身體，並且要他的姊姊來商談。原來那個鬼魂找他的姊姊幫忙超度。女居士對鬼魂說：「只要你離開我弟弟的身體，我一定為你供一個牌位

超度你。」她在荃灣地藏閣為鬼魂供了一個牌位，從此她的弟弟再沒有被騷擾了。

問：何謂四種涅槃？

問：有說禪宗六祖惠能大師即身成佛，請問六祖是否成了佛，還是証得果位？

答：小乘和大乘各有有餘涅槃及無餘涅槃，又叫有餘依涅槃及無餘依涅槃。雖然名詞是一樣，但是小乘和大乘的意思則有分別。

答：六祖惠能大師是怎麼樣境界，我哪會知道。

所謂：初地菩薩不知二地事。禪宗不講証果位，小乘佛教才講証果位，初果、二果、三果、四果共四個果位。中國禪宗講破三關，破初關、破重關、破老關，三關全破就成佛了。

小乘的有餘涅槃就是身體還在，貪嗔痴已去除，叫做「子縛已斷，果縛猶存。」子縛是三毒種子沒有了，沒有種子就不會生長。果縛是這個果報身體還存在。身體在世叫有餘涅槃，身體去世叫無餘涅槃。

大乘佛教講証得人空叫有餘涅槃，証得法空叫無餘涅槃。

問：有一位青年吊頸自殺身亡，陰魂不散，停留在自殺的地方，家人如何幫助他？

答：誦地藏經迴向給他，幫助他早生天界，離苦得樂。

若以小乘和大乘相對而分別，小乘之涅槃為有餘涅槃，仍然有變易生死，還沒有到達真正解脫境界。大乘之涅槃為無餘涅槃，已証得真正解脫寂滅境界，故說：

「生滅滅已，寂滅為樂。」

淨土聖賢錄

周少康（蓮宗五祖）

少康。俗姓周。浙江縉雲仙都山人。生下來之後就不言不語，七歲時，到靈山寺禮佛，母親問他說這是誰啊？少康忽然開口說：「釋迦牟尼

佛。」父母因此讓他去出家。年十五歲時，即已

經能夠通達五部經典。唐德宗貞元初年（西元七八五年），到了洛陽白馬寺，看到大殿中的文字放出光明，仔細探究一看，原來是善導大師的西方化導文。少康因此祈願說：「我如果和淨土有緣，應當使這篇文章再度現出光明。」說完之後，光明又再次閃爍起來，光中隱隱約約有菩薩的形象。少康因此說：「再巨大的劫石都可以磨滅，而我願生西方淨土的心，永遠不會再改變了。」少康於是前往長安的光明寺，到保存善導大師肖像的紀念堂瞻仰禮拜，忽然見到善導大師

真實的身像升在虛空當中，告訴少康說：「你依照我的教法，普遍地教化一切有情，等到他日淨土功業成就時，必定可以得生極樂世界。」

後來少康向南到了湖北江陵的時候，遇到一位法師，跟他說：「你如果要化度眾生，應當到新定去（今浙江遂安縣西），你的因緣在那裡。」說完之後就消失不見。少康因此就前往新定。少康把他所化緣的金錢，用來誘導小孩子念佛，念佛一聲，就給一錢。如此經過一年多，無論男女老少凡是見到少康的人，都會念阿彌陀佛。念佛的音聲，充滿於新定的街道。

少康於是在烏龍山建立淨土道場，建築三層的壇場。凡是遇到齋日，善男信女全部都來道場共修，每一次約有三千多人。每當少康升座，高

聲念佛，眾人則一起跟著念佛唱和。少康每念一聲佛號，大眾就看到一尊佛從少康的口中出來，念十聲，則有十尊佛如同念珠般連貫地從口中出來。少康並開示大眾說：「你們凡是有見到佛的，必定可以往生淨土。」大眾聽了都非常歡喜欣慰。

康德宗貞元二十一年（西元八〇五年）十月，少康囑咐僧俗二眾弟子說：「大家應當對淨土法門，生起增上精進好樂喜悅的心，而於污穢的娑婆世界，生起厭惡出離想要解脫的心，你們現在見到我於光明的，乃是真正我的弟子。」說完後就放出幾道奇異的光芒，接著即安然地往生。由於弟子們為他建塔於臺巖，因此又號為『臺巖法師』。

（宋高僧傳。樂邦文類）



佛說八大人覺經

釋愍生法師

上：「因為我們知道年老之苦」

有些人身體不好，時常會生病，我們普遍都嘗過病之苦了，至於死苦，我們須然沒有經歷過，但我們可以看到別人死時的痛苦。佛經說死時就像落湯螃蟹，喜歡吃蟹的人，不知道蟹被烹煮時，掙扎的痛苦，其實人之死就像落湯螃蟹，又如鋒刀解體，因為四大要離開這身體，識神要離開這四大，沒有暖氣和呼吸，血液不流通，這人就會死亡，如一生是做善的人，就會死得舒服些，但如一生做惡之人，死的時候，一生所做的惡業之幻境，全都出現在他眼前，如向他索債取命等等，所以死時都很痛苦的，所以人生有生苦、老苦、死苦和病苦。

又如如家庭內，終日為兩餐而忙，如經濟環

境富裕些，就比較沒有那樣痛苦，但如遇到經濟環境差，終日要為口奔馳，奔波勞碌才可賺到兩餐糊口，這就是求不得苦了。又如在一家庭中，家中成員如能和睦相處融洽，家境差些都會快樂，但如家中不和諧的，如兄弟相爭，兒女不孝，夫妻不和，亦都是一件苦事。

但如果你一家人很和諧，可惜一個自己很歡喜的人，要遠走他方，大家要分離，你會時常掛念著他，這就是愛別離苦。在社會上工作，人與人之間，如能大家相處和洽，那樣就工作愉快，但遇到與人沒有緣份，時常與人鬥氣，而自己又不服氣，心裏就覺得激氣，這就是怨憎會苦。

還有求不得苦，世界上沒有一個人，可以求什麼就可得到什麼，如果你說學佛就可以了，這

是錯誤的，我們學佛，不是要為我們之所求，如果萬一你拜佛後，不如你所祈求的，你就說佛不靈驗而不信，這就不是正信了。佛法是教導我們真理，要明白因果，你所做的業為因，而所得的報應就謂之果，明白了因果就不會怨天尤人。

再說到我們有這四大之身為苦，古人云不如意事常八九，不如意事都十居八九，怎可以事事如意呢？例如以前有一對夫妻，他們覺得差不多事事都如意，錢財樓房不缺，使奴喚婢，但可惜膝下無兒，時常希望得有兒女，亦想知道為什麼自己會無兒無女呢？因世人認為無兒無女是一件苦事，所以就想去尋找誰可以解答這疑難。

他們夫妻二人住在窮鄉僻地，有一天他們碰到一位出家人，心想這位出家人，一定可以為他們解釋為何年老半百，而膝下無兒呢？於是就請這位出家人回家供養。當他們侍奉供養這位出家

人後，便向這位出家人問明究竟：

「多蒙法師光臨舍下，現有一疑難，請法師開示一下。唉！我們這樣年老了，為何膝下猶虛呢？」

說完後，這對夫婦就向出家人叩頭頂禮，請法師開示，但可惜這出家人是初出家的，對於佛法未曾深入明白，一時不知怎樣回答，而這對夫婦就很誠心地不斷叩頭，這位出家人心想吃了人家一頓飯，他們又那樣誠懇地請問，但可惜自己不能為人家解答疑問，感覺吃這一餐，真不容易，就感嘆地說：

「唉！真是難了。」

這對夫婦一聽到法師這樣說，深感這句真是微妙佛法，因為想追求金錢，是很困難，但現在已擁有金錢了，再想求兒女而求不得，更加困難，法師所說之：「真是難。」真是千真萬確。

於是繼續叩頭頂禮法師，再想請法師開示，而法師見他們那樣虔誠地趴在地上，於是再感嘆曰：

「苦啦！苦啦！」

其實是他自己苦於不知說什麼好，但這對夫婦聽後，大有感觸而哭起來，因為感覺年老無依，真是很苦啊！法師見他們哭起來，手足無措，而自己又無話可說，還是三十六計走為上策為妙，於是就靜靜地溜走了。

這對夫婦伏在地上，久未曾聞法師開示，抬頭一望，原來法師已不見了，於是他們就謹記法師所說之「難」和「苦」，所以知道這世界就是苦。

有很多人反問，難道講佛經就只是告訴我們一個「苦」字嗎？他們覺得其實自己很快樂，而又偏說是苦，那就不如不聽吧，因聽了佛經後，整天要記掛著苦字，令到整日要苦口苦面，難道

這就叫做覺悟嗎？

你要知道，佛法所說之「苦」字，就是要我們認識人生就是苦，正如剛才所說人生不如意事常八九，知道「苦」字就為入道之門，你能知「苦」後就能修道，所以四諦之中就是知苦斷雜，妄滅修道，知道人生之生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得或五陰熾盛各種苦。五陰熾盛苦即人的身體五陰不和諧，時常多病，在這些苦之中，最苦是生、死之苦，因為生而死，死而生，沉迷在苦海裏，這是最大的苦，如果你不知苦，又怎肯去修道呢？所以知苦後，才會去修道和尋求苦之來源。

世間上很多事情是不如意的，會遇到很多逆境，通常人就會埋怨為什麼事事不如意，更會怨天尤人，嫉忌人家之快樂，可能責怪是魔鬼使得他那樣苦，又埋怨父母，怎麼將他生下來就這樣

苦呢？但現在學了佛後，深覺人生是這樣苦，苦多樂少，便要尋求苦之來因。

要知道這些苦不是父母所賜，不是天上降下來的，更不是怨家使得自己這樣苦，那麼苦從何來呢？所謂自作自受，正如四諦法所說，是由過去所積集之一切惑與業，而引生現在之苦，你能知苦，就肯去修道，比喻一個病人，如果他不覺得這病是苦，他一定不肯去吃藥，或有些人諱疾忌醫，有病都不願意去看醫生和吃藥，因他都不知苦，但如果他知道病之痛苦，就會去看醫生吃藥，甚至經常檢查身體。

而我們做人都是一樣，知道苦才會去修道，如不知苦，整天都覺得很快樂，正像有些人身體很健康，整日吃喝玩樂，如你叫他保重身體，他會不理睬你，但如他一旦病下來，才知道病之苦。正如一些快樂之人，他會認為不用聽佛理，

不用去覺悟，可以胡作亂為，但當有苦時，就閒時不燒香，急時抱佛腳，又埋怨佛不保佑自己。

即使你平時沒有好好保重身體，亂飲亂食，到真正病時才去看醫生，你的病已積集很重了，就難以醫治。現在佛說之人生觀，要先覺悟這四大之身體是苦，你才願意去學道，正因為病了而知苦，才肯去吃藥。但四大是苦是空，四大就是地、水、火、風來組合我們之身體，是因緣和合才有我們四大之身，因緣別離，四大之身就會滅了。

佛法講一切萬事萬物，都是從因緣和合而生，我們過去所做的善惡為因，而有父母為助緣，我們便投胎出世，要有父精母血為助緣，才會產生我們身體之地、水、火、風四大，這地水火風四大是由於我們過去之因，再加上父母之緣，才有我們現在之身體。但除了父母之助緣

外，還要有其他很多助緣，才可以出生在世間。例如衣、食、住、行之助緣，你才可生存，正如一嬰兒之長大，要靠食物和父母之心血，才能長大。長大過程中，當然衣食住行，缺一不可，更要家庭培養和社會之教育，這都是助緣，要這樣多之助緣來培育這四大之身，可以使之成為一有用之人。相反來說，如欠缺助緣，好像長大之時，缺乏營養，又沒有學校教育和家庭教育，甚至這身體沒有飲食，就會壞了、死了；死就是因緣別離而成為空，所以這四大都是無常、是苦、是空的。

除了要覺悟四大苦空外，更要覺悟五陰是無我，其他不信佛教之人，就怕人講個「空」字，因他們說出家的人是走入了空門，是消極的，又如果他們早上碰到出家人，會大嘆不吉利事，因為認為是空、是不吉利的，而又是光頭，

如去賭錢，一定會輸了，你認為這樣想法是否有理智呢？其實明白佛法之四大為空，不是要你去空了什麼，因為要覺知這身體是「空」，如幻如化，正如金剛經所說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電」。

（待續）



素食 2000

王昌偉譯

想要幫助自己，拯救地球及成千上萬的動物，你只需踏出簡單的一步……

試設想，地球人口將會在來年增加九千萬人。屆時糧食供應成為嚴重的問題。對此你是否覺得無能為力？其實，你可以協助減輕地球資源的耗費，讓成千上萬的人獲得溫飽。不但能夠將許多動物從痛苦，恐懼和死亡的威脅中解救出來。同時還增強自己的體質。

方法很簡單……素食！

更健康

素食者比肉食者更健康是不爭的事實。科學研究顯示素食者比較不容易患上癌症、心臟病、高血壓等常見的疾病。一份發表於一九九四年的

英國醫葯雜誌的報告，對五千名肉食者和六千名素食者進行調查，發現素食者比肉食者患上癌症的危險性少40%，患上心臟病的危險性少30%，因其他原因死亡的危險性也少20%（牛津素食研究）。一份美國研究對5萬名素食者進行調查後發現，他們患上癌症的比率非常低（安息日研究會，麻省）。如果我們常吃低脂肪的素食，食物中毒的危險性大概會減少80%。現在每年都會發現更多證據顯示素食的好處。

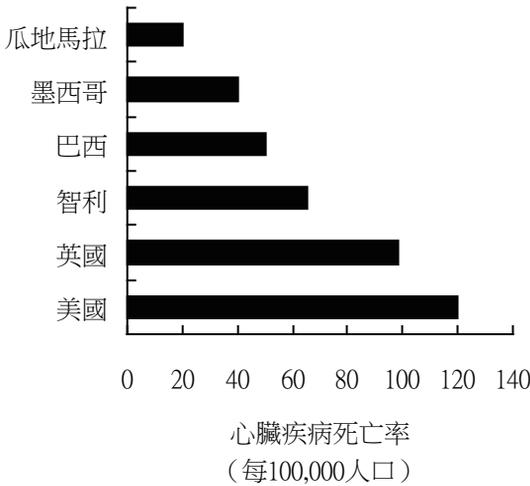
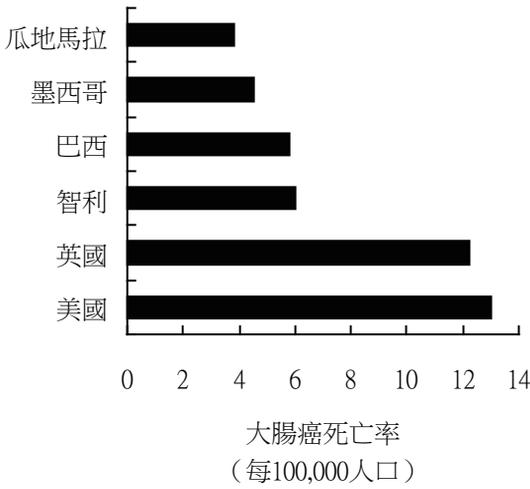
更人道

全球有數以百萬計的動物被屠殺。在美國，每小時大約有五十萬隻動物被宰，而在英國，每年大約有六百萬隻動物被宰。在澳洲，也有相當

數量的動物被宰。這其實是一種變相的大屠殺。動物在這個過程中受到殘酷的迫害。除了被宰殺的恐懼外，日常為了維持存貨的數目而展開的屠

宰以及在運往屠場和圍場的途中，都使動物承受極大的痛苦及恐懼。

澳洲人今天所吃的許多動物都是飼養在暗無

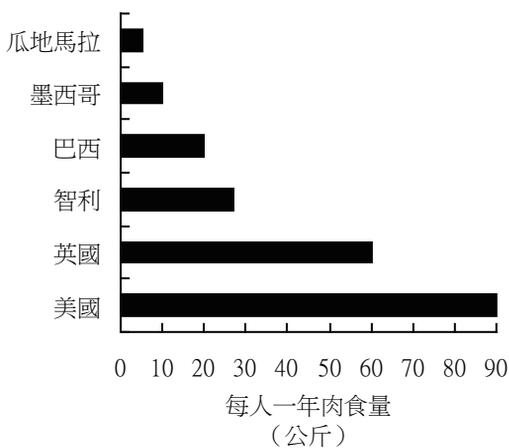


天日的棚內。牠們所吃都是經過加工的食物。抗生素、維生素和荷爾蒙經常被用在這些動物身上。根據生物學的標準，這些動物根本被當成是提供肉食的機器。如果我們的寵物貓或狗也受到同樣的待遇，我們一定驚駭欲絕，那為什麼我們卻允許其他動物遭受這樣的虐待？我們也許會因為自己不是直接的凶手而心安理得地吃肉，可是事實是，當我們吃了這隻動物，我們就會導致下一隻動物遭殃。因為我們的食欲而有系統地導致其他動物慘遭不幸，這樣的事實難道我們已經感到麻木？

更經濟

無論是從經濟上或農業上說，肉類都是昂貴的。現在世界上每天有那麼多人挨餓，生產肉類食品簡直是一種浪費，一種罪惡。我們用以飼養

動物的植物食品，其實可以直接用以養活處於饑餓邊緣的人。比方說，我們要生產一公斤的牛肉，就需要十七公斤的農作物。如黍、豆、麥等



等。這等於把十七元存入銀行，在期滿時只能提出一元。要種植飼養動物所需的穀物需要大片的土地。在美國，70%的穀物是用來飼養動物而非人類。同時，在世界上其他地方，大約每兩秒鐘就有一名兒童餓死。隨著世界人口的增加，生產農作物的土地自然也得跟著擴大。

更能保護環境

在中美洲，為了畜養牲口，許多森林都被徹底摧毀。大多數的牲口最後都成為北美洲漢堡飽市場內的次等肉類食品。同時，每頭牲口每天大約排除三百公升的沼氣（一種「溫室效應」氣體），也會傷害脆弱的土壤。另外，人們通常任由那些被砍伐的樹木腐爛，造成白蟻滋生。這些白蟻排泄的沼氣比牲口還多。如果以重量計算，單是牲口就比全人類來得重。最近一份綠色和平

組織的報告顯示，加利福尼亞洲畜牧業所用的水足夠供應給一個有三千萬人的城市。牲口的排泄物也嚴重地污染了我們的河流。一份由新南威爾斯政府出版的簡訊指出，Hornbush 屠宰場曾經是最嚴重污染悉尼海岸的企業。

戳穿神話的面紗

要改變飲食習慣，一般人都會帶有一點恐懼不安的心理，這是可以理解的。每個人似乎都認識一個某某人，在放棄吃肉後，營養不良，變得面無血色！

不過美國一份研究報告卻顯示，一頓均衡的素食餐，能提供人體所需的一切蛋白質和營養，讓素食者保持健康和活力充沛。鮮少被提及的是，有上百萬長期食肉者患上便秘、營養不良、痛風和一系列因為飲食中缺少鮮果和蔬菜，以及

長期食肉所帶來的疾病。

英國一所大學的研究報告顯示，素食的人在營養的攝取方面，比肉食的人來的好。素食也較為接近英國政府健康顧問所推薦的「理想」飲食習慣。

人類不是生而為肉食動物的嗎？

當然不是。許多人說上天賦予我們利齒就是為了食肉之便。這樣的論調就像還沒有閱讀內容，就憑封面來斷定一本書的價值。細閱內容後，你將能明白事情的真相。

人類的消化系統與草食動物和果食動物相似。長長的腸道使營養能慢慢地被人體消化、吸收。反之，肉食動物的消化道卻很短，這樣肉類才能在腐爛和散發有毒物質之前，被身體排除。不過，肉食動物的胃酸濃度也比素食的哺乳動物

（包括人類），強上十倍，幫助它們快速消化吃進肚子裏的肉食。由於構造不同，當人類吃肉時，肉類食品在排出體外前已經腐壞，如果長期食用肉類，還可能造成腸胃不適，甚至是便秘和結腸癌。當然，如果你在吃肉的時候，也攝取大量纖維質，將能幫助消化，不過，問題是，那你



人類的大腸口



肉食動物的大腸

為什麼還要吃肉呢？唯有蔬果類才包含纖維，一頓均衡的蔬菜餐就能提供一切人體所需的纖維質。無需再攝取其他物品來補充。

如果你想減低膽固醇，蔬菜食物更是最好的選擇，因為，所有肉類食品都包含膽固醇。

我該吃什麼？

提到素食，多數人都會認為是從「兩菜一肉」的主食中，減去肉類。對於一個每餐「無肉不歡」的人類說，這聽起來無疑像是買了一輛沒有引擎的汽車！這絕對是不正確的。

吃素講的是攝取種類繁多，以不同方式準備和烹煮的食品。

一個好的素食者是個富有冒險精神和敢於創新的人。他不會日復日，年復年，跟著同樣食譜，吃著同樣食物。幾百年來，世界各地就

能找到各種各樣的蔬菜食品，包括中國的麵食（以及後來的意大利粉）、中國的豆腐和印尼的tempeh。豆腐是以黃豆提煉而成，tempeh則是用發酵的大豆製成，含有花生味的乳酪。它包含了大量的酶，容易被腸胃吸收。上述兩種食品都可以從售賣健康食品的商店和較大的超級市場買得到。這類食品不僅能取代肉類食品，還包含了豐富的營養成份，為人體提供所需的蛋白質。

我從哪裡攝取蛋白質？

蛋白質其實無所不在！它能在任何生物、植物和動物身上找到。除了水果和蔬菜以外，蛋白質豐富的食品還包括麵食、小扁豆、米飯、馬鈴薯、大豆、埃及豆、花生、種子和穀類食品。雞蛋和乳類產品的攝取反而是次要的。每個人攝取蛋白質的份量依個人條件而定（包括重量和身

- 1 杯（190 克）埃及豆含 41 克的蛋白質
- 1 杯（100 克）小麥胚芽含沙射 26.6 克的蛋白質
- 1 杯（72 克）豆奶粉含沙 26.4 克的蛋白質
- 1 杯（228 克）小米含 22.6 克的蛋白質
- 1 杯（200 克）大麥含 19.2 克的蛋白質
- 1 片全麥麵包含 2.4 克的蛋白質

高等)。每日的需求量則介於 20 到 30 克之間。

每天攝取不同種類的食品，將能輕易地補足人體對蛋白質的需求。其實，蛋白質的營養學觀點在最近已經有顯著的改變。已經過時的「不管怎麼吃，都不會攝取過量蛋白質」的論調，也已經被推翻了。多餘的蛋白質，不能被人體吸收，只能在分解後，排出體外。事實上，許多人體器官退化的毛病，其中的一個罪魁禍首，就是攝取了過量的蛋白質。譬如，由於鈣質流失而形成的骨質疏鬆症就和攝取過量高蛋白食品，有很大的關係。

其他礦物質如鐵質和鈣質呢？

一份均衡的素食餐應該提供人體所需的一切營養。人體對鐵質的吸收能力，在飲食中維他命 C 的輔助下，將能提高 30%。「只有通過吃肉才

能攝取足夠的鐵質」是不實的神話。從早餐中的麥片、全穀類食品、大豆產品、豆類植物和有葉青菜中都能輕而易舉地攝取大量的鐵質。疲累並不一定是在體內缺乏鐵質造成的。睡眠不足、沮喪、壓力太大和不良飲食習慣（多數是吃毫無營養的食品）都能造成精神疲憊。

鈣質則能從所有未經過加工處理的蔬菜中找到。不管大人或小孩，蔬菜都能供給足夠的鈣質。不管吃多少，腸胃都能配合人體的需要，攝取充足的鈣質。芝麻、豆腐、杏仁、大豆、芹菜、青菜和含維生素的豆漿等都能提供豐富的鈣質。

一份對六千五百名中國人所做的最新飲食研究顯示，就算是那些連動物產品都不吃的人，所攝取的鐵質比一般北美國家的人還要高出兩倍。儘管沒有食用乳類產品，骨質疏鬆症對他們而

言，也不是一種困擾。

我如何開始吃素？

要吃素，廚房自然是最好的起點！買一本食譜，就能開始準備素食了。你漸漸就會熟悉食物的種類和烹調法，味覺也會隨著調整，習慣吃素。如果你對自己的烹調功夫沒有信心，也可以去上一些烹飪課程。售賣健康食品的商店，多數時候，也提供這一方面的資料。素食學會也有一張課程推薦名單。

剛開始的時候，全然放棄肉類食品自然會感覺異樣，不過，別忘了，烟客在戒烟時，也有同樣的感覺。如果你認為一下子要放棄所有肉食十分困難，你可以嘗試逐步減少肉類的食用，與此同時，吃多一點豆類、穀類、花生、豆腐等。

為什麼有那麼多人吃肉呢？

工業革命是造成今日人類大量食肉的起因。改良後機器使耕作更簡易，收成更豐富。多餘的農作物就被拿來餵養動物，而動物則成了一些家境較好者的盤中餐。因此吃肉成為了一種地位的象徵。不幸的是，這種地位象徵演變成一種飲食習慣，住在富裕國家的人因此把吃肉當成正常飲食的一部分。當下一個世紀即將來臨，也正是我們回到較為健康和節儉的飲食習慣，向先輩們學習的時候了。

今天，許多肉類和乳類食品工業為了推銷產品，通過許多廣告，把他們的產品「神話」了，告訴人們這些產品是人類的生活必需品。在他們背後，又有葯劑公司向他們推銷荷爾蒙、抗生素和刺激動物快速成長的葯物。這一切背後就牽扯到許多人的利益。不過在所有昂貴廣告促銷手

法的背後，真正喪失利益的是你！

個人的健康、健康的環境。這一切都從良好的飲食習慣開始，而素食就是其中最簡單和有效達到目的的方法。

開始改變

做任何改變都不容易，尤其當它牽涉到要向周圍朋友和家人解釋你的作法時，更是不易。不過，如果你知道，你的改變將能減輕地球所面臨的沉重負擔，減低對環境的危害、同時會使自已更健康、又能拯救成千上萬的牲畜，避免它們面對宰殺的殘酷命運，相信一切就不會這麼難了。

美國和英國已經出現巨大的改變，許多人開始趨向沒有肉食的飲食習慣。在美國，每年就有五十萬人轉向素食。在英國，現在就有四百萬名素食者。在澳洲和紐西蘭，這股新趨勢也逐漸成

形。許多年輕人開始了解到他們需要一個更人道和健康的未來。

不管你是在一夜間開始成為素食者，還是經過漫長的歲月才決定吃素，這並不重要。最重要的是走上素食的道路，就算只是減少肉類食物的攝取，也已經是個很大的改變了。

今天，也是開始改變的最適當時刻。讓我們把改變當成是全人類的目標。

別忘了……你並不是在孤軍作戰，周圍還有許多人在陪你呢！

一些著名的素食者

倫那德達文西、托爾斯泰、雪菜、肖伯納、甘地、亨利大衛索羅、鮑勃迪倫、喬安娜拉姆利、喬治哈里森、保羅和琳達麥卡特尼、耶胡迪梅紐因、麥克杰遜、馬丁娜納拉蒂洛娃、海利米

爾斯、德克本尼迪克特、威爾沙特納、馬克奧利芬特爵士、克里夫揚、彼得辛格、鮑勃巴克、斯派克米利根、奈杰爾霍索恩、安妮貝贊特、安東尼羅賓斯、彼得薩姆納、克里西海因得、蒂姆麥卡特尼斯納普、彼得布羅克、林達斯托納、約翰尼韋斯馬勒（第一位扮演泰山者）、朱莉克里斯蒂、布里吉德布羅菲、保羅莫里西（「史密夫家族」）馬蒂費爾德曼、默里羅斯、戴夫斯科特（六次「鐵人」三項全能榮譽得主）、貝林達卡萊爾、埃德溫摩西、肖恩休斯、丹尼斯韋弗、基勒科瓦斯基（摔角冠軍）、朗尼李。

（轉載於澳洲素食協會

雜誌《素食2000》）



放血救命

患了中風，腦部的微絲血管，會慢慢的破裂，遇到這種情形，千萬別慌，患者無論在什麼地方（不管是浴室、臥房或客廳），千萬不可搬動他。

因為，如果移動，會加速微絲血管的破裂。所以要先原地把患者扶起坐穩以防止再摔倒，這時才開始（放血）。

家中如有專為注射用的針，當然最好，如果沒有，就拿縫衣用的銅針，或是大頭針，用火燒一下消毒，就在患者的十個手指頭尖兒（沒有固定穴道，大約距離手指甲一分之處）刺上去，要刺出血來（萬一血不出來，可用手擠），等十個手指頭都流出血來（每指一滴），大約幾分鐘之後，患者就會自然清醒，如果嘴也歪了，就拉他

的耳朵，把耳朵拉紅，在兩耳的耳垂兒的部位，各刺兩針，也各流兩滴血，幾分鐘以後，嘴就恢復原狀了。

等患者一切恢復正常感覺沒有異狀時再送醫，就一定可以轉危為安，否則，若是急著抬上救護車送醫，經一路的顛簸震動恐怕還沒到醫院，他腦部微絲血管，差不多已經都破裂了。萬一能夠吉人天相，保全老命，能夠勉強行動，那得要靠祖上的庇蔭了。

放血救命法，是住在新竹的中醫師夏先生說的。且是經自己親身實驗，敢說百分之百有效的。大概是民國六十八年筆者在台中逢甲學院任教，有天上午，筆者正在上課，一位老師跑到我的教室上氣不接下氣的說：劉老師快來，主任中

風了，筆者立刻跑到三樓，看到陳主任，氣色不正，語意模糊，嘴也歪了，很明顯的是中風了。立即請工讀生到校門外的西藥房，買來一支注射用的針頭，就在陳主任十個手指頭上直刺。等十個指尖兒都見血了（豆粒似的一滴），大約幾分鐘以後，陳主任的氣色就變過來了，兩眼也有神了，只有嘴還歪著，筆者拉搓他的耳朵，使之充血，等把耳朵拉紅，就在左右耳垂之處，各刺兩針，待兩耳垂都流出兩滴血來，奇蹟就出現了，大約不到三五分鐘，他的嘴形，恢復正常了，說話也清清楚楚了。讓他靜坐一陣子，喝了一杯熱茶，才扶他下樓，開車送到惠華醫院，打一罐點滴，休息了一夜，第二天就出院回學校上課了。一切照常工作，毫無後遺症。反觀一般腦中風患者，都是送醫院治療時，經過一路震盪血管急速破裂，以致多數患者一病不起，所以腦中

風，在死因排行榜上高居第二位，其最幸運者，也僅能保住老命，而落得終身殘廢。這是一個多麼可怕の病症。如果大家都能記住這（放血救命）的方法，立刻施救，在短短時間它能有機會起死回生，這個急救法，希望大家告訴大家。那腦中風，在死因排行榜上，就可以除名了。



大嶼山觀音寺八關齋戒實錄

童三軍居士

二零零八年的聖誕假期，我再度發心去大嶼山觀音寺，參加佛教青年協會舉辦的「八關齋戒」，寧願放棄時下流行的西洋文化歡樂慶典。由於今趟是第二次來到觀音寺，故此一切駕輕就熟，不比第一次那麼緊張，當中亦獲益良多。

本人是雷音記者童三軍，記得在二零零八年十二月廿四日，下午五時半，我們一眾善信，均陸續續地到達大嶼山東涌巴士總站報到，今趟共有戒子九十八人，足足坐滿兩部巴士，並於下午六點準時開車，大約四十五分鐘便到達大嶼南薑山腳下之觀音寺。該處遠離市囂，環境清幽，只見綠葉成蔭，花香鳥語，鶯啼處處，乃繁華鬧市中的世外桃源。我等有緣到此的山中靜修身心，在深山密林裡修行了五日四夜，去體驗出家人的生活，真是一種無上的福份。

所謂八關齋戒，是指在短期出家期內，需要

遵守的八種戒條，包括：一、不殺生，二、不偷盜，三、不淫行，四、不妄語，五、不飲酒，六、離花香瓔珞香油塗身，七、離高勝床上坐及作唱伎樂故往觀聽，八、離非時食（即過正午十二時不進食任何食物。）。

話雖如此，由於到埗的第一天尚未受戒，該日仍有晚餐供應。這晚餐非同平常酒家飯餸，而是寺內標準素齋，也就是出家人吃的日常齋菜，與一般素菜館只着重外表，巧立名目者大不相同。這些齋菜是由佛教青年協會的一班義工泡製的，他們為了接待我們，經已忙了一整天，到底要準備上百人的膳食，是不容易的。當然，未來幾天的膳食，也由他們提供的。佛青的義工們，為我們作如此無私的奉獻，我們深表感謝。

五日之中最辛苦的第二日，早上三時半便打板起床，房內各人皆急急起來梳洗刷牙，然後穿

袍搭衣，準備上殿。不一會，鐘聲響了，這是佛門儀規之一，是清晨打板起床，敲鐘表示催促上殿，打鼓乃是最後召集。古書所說的晨鐘暮鼓，就是禪門弟子上殿做功課的訊號，每日分早晚兩課，早課是清晨四時，晚課是下午四時。做了早課，大約是清晨六點，天尚未亮，便進入觀音大殿，準備正式受戒。我們九十八名男女戒子，與十多名比丘、比丘尼，一同合什，接受住持融靈大和尚、暢懷長老和寬濟法師傳授八關齋戒。

受戒之後，天還是剛亮，我們便步入五觀堂用齋，由住持融靈大和尚主持臨齋儀式。早餐之後，尚有誦經、佛學講座等等。到了十一時正，便是午餐時間，同樣由住持融靈法師主持臨齋儀式。不過午餐之後，再沒有晚餐、宵夜、下午茶之類供應，因為我們經已開始「八關齋戒」，要嚴守「過午不食」的戒條。

下午時段，鼓聲響起，表示催促上殿做晚課。晚課之後，尚有靜坐、懺摩、佛學答問等

等。直至晚上九時半放養息。我等戒子便在寮房內排隊洗澡，然後上床休息，到翌日四點鐘，又要打板起床。這都是出家人習以為常的清修生活，但在我們來說，是比較辛苦的。尤其是我抱病在身，在「八關齋戒」期間更為辛苦，且要嚴守「過午不食」的戒條，實在很不容易才捱過了整個過程。不過「八關齋戒」能清滌身心，消除世間業障，即使再辛苦，也是值得的。說也奇怪，我在「八關齋戒」之前，我正大病一場，一個月未癒，以為大限已到！但在「八關齋戒」之後，身子反而慢慢康復。故此我必須善用餘下光陰，去回饋社會，幫助有須要人士。這是我個人對這次「八關齋戒」的深刻體驗。

另外一提的，今年天氣特別嚴寒，在「八關齋戒」之前後皆有冷鋒襲港，氣溫降至十度左右，唯在「八關齋戒」期間，氣溫突然升高六度，實在得到上天眷顧，我等在山上修行才不致於着涼，這也是一種奇蹟，一種福份。

二零零八年十二月廿四日至廿八日八關齋戒

駱厚成

每次看佛青通訊有關八關齋戒報名團，都很想參加，無奈時間不配合。終於○八年聖誕假期，大嶼山觀音寺的八關齋戒可以有機會參加，為免向隅，看到通訊便立刻報名。知道被取錄，內心充滿喜悅，卻又徬徨，緊張心情忐忑，坐立不安。究竟自己能否應付？又怎樣裝備自己？幾

病苦，二、消滅罪障，三、免除橫禍，四、遠離惡趣，五、福報優厚，六、成就迅速，七、來世尊貴，八、得生天上，九、往生助緣，十、臨終歡樂，十一、得相好身，十二、成佛道緣。持戒有這麼多好處，我怎會放過機緣。

百個問號在腦海中盤旋。直至十二月七日聽過暢懷長老開示及佛青董事講解八關齋戒的意義、儀規、裝備和食過堂飯的規則等事項，心情才平復。

「八關齋戒」就是要戒子閉關守八戒。八戒

是：一、不殺生，二、不偷盜，三、不淫行，四、不妄語，五、不飲酒，六、離花香瓔珞香油塗身，七、離高勝床上坐及作唱伎樂故往觀聽，八、離非時食（即過正午十二時不進食任何食物。）守八關齋戒得著利益有十二種：一、脫離

十二月廿四日黃昏，懷著興奮的心情到達集合地點。東涌巴士總站長廊，早已擠滿戒子，約一百多人乘兩部巴士，浩浩蕩蕩往大嶼山觀音寺進發。觀音寺屹立在羗山山腰，我們從山腳下車還要走一段陂斜的路才到達寺院。戒子們有老有嫩，最老的一位約八十歲。她跟年輕的戒子同步到達寺院，真佩服她有輕盈及健康的體魄。在寺院吃過晚飯，我們便回禪房安寢。基本上四天齋戒期的時間安排都差不多。每天早上三時半起床，四時早課，七時粥膳，九時佛學講座，十時

觀音寺八關齋戒



天台精舍彌陀誕三皈五戒



天台精舍恭祝彌陀聖誕法會



定超法師主講佛學班



智耀法師主講佛學進修班



曾韋僑醫生主講佛學與醫學



素食菜譜

三丁玉米



材料：

玉米粒 1 碗 200 公克
泡開香菇 2 朵 20 公克
青豆 40 公克
胡蘿蔔丁 40 公克
醃仁（素蝦仁）4 粒

調味料：

鹽 1/2 小匙
高湯 2 湯匙
糖 1/3 湯匙
太白粉水 1/3 湯匙
香油 1 小匙

作法：

1. 將玉米粒、胡蘿蔔丁、青豆、醃仁用開水川燙。
2. 鍋熱加入 2 碗油燒至中溫，將所有材料下鍋拉油撈起。
3. 鍋內留油 1 湯匙倒入材料及調味料翻炒均勻加入太白粉水勾芡，使菜收乾（看不出有黏度為宜），淋香油盛於盤上即成。

糙米綠豆百合粥



材料：

綠豆 半碗 糖（或鹽隨意）4 湯匙
糙米 半碗 新鮮百合 20 公克 水 10 碗

作法：

綠豆、糙米洗淨，加入水，同入電鍋中，外鍋放 1 碗水，煮成粥，再加入鮮百合及糖，再燜約五分鐘即可。

註：

1. 此粥冷食、熟食皆宜，不吃甜者，不加糖。
2. 百合為多年生草本，生有地下鱗莖，質地潔白細嫩，甘美可口，生食是清脆的，不要煮太久。百合蛋白質含量高，本草綱目記載，可以潤肺、止咳、止血、止痛、養心安神。
3. 綠豆含豐富維他命 A、蛋白質、礦物質，有消暑、止咳、消腫、解毒等作用，是夏天最好的食品。

半上供，十一時半午飯，下午二時學佛答問，四時晚課，六時半靜坐，七時半拜懺至八時半回禪房，九時熄燈安寢。佛學講座有妙光法師、寬濟法師和暢懷長老。早課、晚課由妙光法師主持，他的唱經妙音引人入勝，令人陶醉。佛學講座分別由暢懷長老、寬濟法師和妙光法師主持。他們的佛學講座各自精彩，令我智慧大開。最難忘是齋戒期第一天，我們清晨三時五十分全部戒子齊集大殿，由會長引領我們念佛，一聲聲『南無阿彌陀佛』充斥大殿，忽然聽到悲悽哭聲，原來有一男戒子受佛陀的感應而嚎啕大哭。四時開始早課，六時半移師到觀音殿，接受融靈大和尚、暢懷長老和寬濟法師授戒。授戒儀式極為莊嚴，為使戒子們專心持戒，齋戒期內一律禁語，齊集大殿時，戒子的衣履鞋襪要整潔，名牌要掛在襟前正中。

參加這次八關齋戒，我確實獲益良多，並深

切體會出家人生活清苦和規律嚴謹，我感受到心境寧靜，心無罣礙的好處。我學會禮佛要虔誠，要肅立恭敬謙卑跪拜。我記得暢懷長老開示『禮佛一拜，罪滅河沙、誦經一句，智慧如海。』。我亦領略靜坐的好處：靜坐可以修養身心，能治生理心理毛病。暢懷長老極力提倡靜坐，常說『若人靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔，寶塔終久化微塵，一念清淨成正覺。』本人身體一向毛病多多，祈望藉靜坐禪修養性，調養身體。修禪確能令我們心境平靜，心無罣礙。所以即使過午不食，亦不感飢餓。

是次八關齋戒辦得非常成功，除了戒子們誠心修持外，有賴義工們熱心無私付出代價，我們所有戒子都應向他們道謝致敬！八關齋戒利益多多，難怪每次都參加者眾，有些戒子曾參加三至四次，有一位更多至三十九次！功德無量，有機會我會再參加。

癌症非絕症

雷久南博士主講（於香港一九九一年）

在開始之前，我們先放鬆一下，因為香港的生活很忙碌，大家可能都是趕來的。現在先把脊椎骨坐直，然後把前額放鬆。前額一放鬆，全身就會放鬆。接著放鬆眉毛，眉毛一放鬆，你的心也會跟著放鬆。我們平常煩惱的時候眉毛會皺在一起，對不對？所以如果我們記得把眉毛放鬆，心自然就會輕鬆。接著放鬆嘴角，面帶微笑。當我們放鬆嘴角，我們的情緒也會跟著放鬆。當你放鬆嘴角，面帶微笑的時候，要生氣也氣不起來。

我們平時要隨時隨地放鬆前額，放鬆眉毛，還有放鬆嘴角；隨時隨地提醒自己。我們的情緒，是受我們的身體影響的。如果我們經常練習輕輕鬆鬆、慢慢的呼吸的話，我們心裏就不會

急，也不會緊張。所以當你面對一件事情開始要發脾氣，或者恐懼，煩惱的時候，馬上把呼吸放慢，你會發覺你的反應跟往常不一樣。現在觀察一下自己是用胸部呼吸，還是用腹部呼吸。如果你是用胸部呼吸，呼吸很淺，人就容易緊張。如果你是腹部呼吸的話，人比較看得開。當你從胸部呼吸改為腹部呼吸，自然而然很多事情你就看得開。

你可以在早上醒來還躺在床上時，練習腹部呼吸。把一本書放在小腹上面，吸氣的時候把書挺起來，吐氣的時候書往下壓，就這樣練習深呼吸。我們現在先把手放在小腹上，吸氣的時候看是不是能把手推出去，當吐氣的時候把小腹壓下去，然後再吸、再呼。現在，我們吸氣的時候，

數八下，然後停八下，再吐氣時也數八下。現在吸氣，一，二，三，四，五，六，七，八，然後停，一，二，三，四，五，六，七，八，吐氣，一，二，三，四，五，六，七，八，然後自然呼吸。這種呼吸法可以經常練習，以至變成一種習慣，那麼你的心情就會經常處在輕鬆的狀態。

情緒與癌症的關係

為什麼我今天一開始就特別強調保持身體放鬆、心情放鬆？因為癌症跟心情有很密切的關係。醫學上顯示，當一個人在失去親人的時候，通常三個月之內，他的免疫功能都會降低。換句話說，當我們情緒衝動、受刺激或起矛盾的時，都會影響我們的身體。對我們身體影響最大的是情緒上的結，比如說我們每天必須要面對某些人，但相處不來，卻躲不開、逃不掉。情緒上

產生刺激或矛盾，會使我們很容易生病。因此工作上的同事或家人，彼此關係如果出現矛盾、不和睦、有磨擦的時候，我們就要想辦法去化解。

癌症跟情緒的密切關係，其實已經有很好的科學根據。有一個新的科學領域叫做 psychoneuroimmunology，中文叫「神經免疫學」，就是研究神經系統跟免疫系統的密切關係。他們收集了很多資料，根據這些資料，患癌症的人一般從個性上講，是屬於壓抑型的，比較不能把情緒發泄出來。根據美國的統計，一般得乳腺癌的女人，很多都是脾氣發不出來的；外人來看，一切都很好，都是所謂的好好人，因為他們什麼事情都忍氣吞聲。同樣的，得肺癌的人，則發現他們情感上屬於比較不會表露，什麼事情都悶在心裡，很少跟家人談自己心裏的煩惱。

德國有位醫生 Dr. Hamer，他的統計更仔細，他收集了總共一萬個病例，說明不同的情緒會引

起不同的癌症。他之所以發現，是當他的兒子遭

殺害後，他跟他太太兩個人在很短的時間內，同時得了癌症。他知道這是情緒上的刺激引起的，所以他想办法去疏導自己的情緒，如此一來，他的病很快就好了。他的太太就沒有他幸運。他的太太情緒上一直不能疏解，最後死於癌症。有了這次的經歷，他才開始觀察病人這方面的問題，結果發現每一個病人病發之前三個月至六個月，情緒上一定受到某種刺激或矛盾。同樣的，如果他們把情緒上的結解開，病也就可以很快好。根據他的分析，不同情緒會引起不同的癌症，其實這跟中醫幾千年前的發現是一模一樣的。中醫認為七情六慾是引起各種疾病的原因，比如說過分的恐懼會傷腎；發脾氣、生氣會傷肝；憂傷會傷肺；或過分的喜悅，過分的快樂會傷心。如對一件事總是念念不忘，左想右想，想來想去，則傷脾。同樣的，Dr. Hamer也發現一個人受欺負之

後，氣憤的情緒容易引起肝癌。

有一個美國女士，得了肝癌，我就教她借畫畫的方法把情緒表達出來。她畫了一個黑點，然後旁邊都是紅的綫。我說：「你可以解釋一下這代表什麼？」她說：「這個黑點是我以前的工作的一個上司，這個人壞得不得了，我很恨他。紅的呢，代表氣憤的心。」我說：「你必須去解開這心結。」我教她方法疏導這個氣憤的情緒。首先，想起很討厭的人在面前，接著觀想自己吸取天藍色的光，然後把這個藍光送給對方。她做了之後覺得心情好一點。我再教她念觀世音菩薩的心咒“Om Mani Padme Hum”，邊念邊想著這個人。它的力量，使我們產生慈悲。然之後我再叫她畫，她畫出來的黑點已沒有先前那麼黑，只有幾條灰綫暖紅綫一部分已變成藍色。她也明白了她的肝癌跟心情有關，也知道要治好病，就必須把這個情緒轉化。兩個禮拜後，她再到我們這

兒時，前後判若兩人。她的轉變連她自己都很吃驚。當初她本來已經預備隔天要去化療的，後來決定不去化療了。

我剛才舉的小例子，說明病比如說肝癌，是在病發前在某種情形下受了欺負，導致氣憤、不平的心。我們一定要去化解這個氣憤不平的心，才能把病治好。又比如說得胃癌，是跟親人之間產生的矛盾有密切關係，大部分是來自父母。中國人得胃癌的例子比西方人多，我想這是因為中國人的家庭關係比較密切，所以也比較容易出現家庭之間的矛盾，特別是父母親對子女一般上管得比較嚴，對子女有很高的指望，子女也一定要照著父母的話去做，因此有一些成年的子女，事實上很多事情還是不能作主，還是受父母親的控制。這種衝突就很容易引起胃部的毛病。幾代同堂，或是婆媳之間微妙的關係，就常常引起情感上的矛盾。等一下我會教大家一些方法，怎樣去

改善人與人之間的溝通。因為我們每天都要與家人見面，避不開，所以只有改變彼此間的關係。

藍色的觀想

我剛才講的那個藍光的觀想，是非常有效的。任何人你覺得跟他溝通有困難，或者是相處不好的話，或是傷害過你，你不能原諒他的話，你只要每天花一點點時間，觀想這個人，你最討厭的人，傷害過你的人，或者你覺得最不能溝通的人，從你的心中或從天目穴把藍光送出去，把他罩住。在洛杉磯有一家人，做太太的乾脆在家裏點一盞藍燈泡。很奇怪，以前每天吃飯時，家人總要吵架，藍燈泡一裝之後就不吵架了。另外，有一個人，也是住在洛杉磯的，告訴我：「你叫我們觀想藍色，我不會觀想，我看到的都是黑漆漆的。有個人很壞，我就說我用藍

光照著你！奇怪，過幾天看到他時，他一直對我微笑。」藍光的作用是愛心、慈悲心、原諒心、忍辱心，而且請你放得下，所以就當你不了解原因，但是你照著去做也有效。

對死亡的認識

剛剛講的是胃癌，我現在要講的是肺癌的例子。一般是跟死亡的恐懼有關係。我們平常對「死」沒有一點認識，沒有一點準備，所以對它自然會有一點恐懼感。事實上當我們要去旅行，或去遠行，事先一定要看好地圖，一定要先問清楚路。但是我們人生上最大的一個旅行「死」，我們對它卻一點認識都沒有。死了之後去那裏也不知道，我們的一生所作的準備可以說是為了這個旅行，就是死以後去什麼地方。在死的那一剎那，你這一生所做的一切會象放電影一樣在你面

前放映。如果你這一生所做的完全是傷害別人，完全是浪費你的一生的；在那個時候你就會很後悔，就會死得不自在。

比如說有很多殺豬、殺羊的人，在死的那一剎那，看到的是那些豬啊、羊啊來找他。反之如果你一生中做的事情都是處於愛心，都是為了別人，歡歡喜喜的過一生，那在死的那一剎那，就會沒有一點後悔心，而且會很歡喜。死的那一剎那念頭如果充滿愛心、慈悲心，你會去很好的地方。假如死的那一剎那，心中充滿恨意、充滿貪心，就會什麼都放不下。因此我們平常就要學會放得下，要走的時候就能輕輕鬆鬆的去旅行。對於修行的人來講，死等於去野餐。平常人因為沒有任何的心理準備，在那個時候就會產生恐懼。如果我們想去除對死亡的恐懼，我們應該趁現在有時間的時候多去了解、多去認識死亡，多做準備，自然而然，恐懼心就沒有了。平常說，不做

虧心事，夜半不怕鬼敲門。同樣地，你平常不做虧心事，盡你的力量幫助別人的話，對死就沒有什麼可怕，因為你會知道你將去的地方一定是比現在更好。

現在西方有很多關於輪迴的資料，而且這些都來自醫生研究的結果。比如電影明星 Shirley Maclaine 的一些親身經驗，說明我們的生生死死，就像輪子一樣，死了又生，生了又死。維吉尼亞大學有一個醫生，叫史蒂生，他這方面的研究非常有成果。他專門研究記得前世的小孩子，他在世界各地收集了很多例子。他有一本新書叫做《Children Remembering Past Life》就是記得前世的小孩。一般意外死亡的人，再次投生的時候，很容易記得他自己的前身。他收集的例子有美國的、有印度的、有英國的，世界各國都有。在美國，特別是美國人，原來就沒有輪迴的概念，所以當他們的孩子記得前世的時候，不曉得

怎麼辦，就會打電話給這位醫生。

有一個美國人，女的，她本來有兩個男朋友，她最喜愛的男朋友車禍死了，所以嫁給第二個男朋友。當她懷胎的時候，夢到原來死了的那個男朋友對他說：「我要回到你的身邊。」後來她的孩子出世之後，能講話的時候，有一次講出他遇車禍的經過。他是因為喝醉酒，開車不小心撞到路邊一棵樹，就這樣撞死了。這是其中一個例子而已，他的書上很有趣的例子多得很，都說明我們世上輪迴這件事，這跟宗教絲毫沒有關係，這只是一個事實而已。

當我們放鬆進入一種半催眠狀態，大部分人都可以記得自己一些前世的事。前年我在尼泊爾帶了一個月的課，那個時候有一百三十個學生，都是來自世界各地的，我就特地安排讓他們進入半催眠狀態。他們開始都很好奇，對輪迴也並不怎麼相信，結果大概百分之八十，都記得自己前

世的一些情景，而且其中三分之一的人看到自己換了性別。在半催眠的時候，我叫他們低下頭看看身上穿著什麼衣服？有個瑞士女孩看到自己光溜溜的，而且是個黑人，是男的，還見到他的兒子很親切地向他跑過來。我又說：「過了十年你們再看自己是什麼樣子。」她再看時，這次穿上衣服了，原來是在美國當黑奴。經過這種親身體驗之後，他們不得不相信輪迴了，對自己也增加了一份了解。那個瑞士女孩說她最厭美國人，現在才知道原來她以前做過黑奴。去年她特地到美國做了三個月的義工。她說她需要把這種討厭的心念轉化，要把心中的怨結解開，因此她專門找一般人認為骯髒的工作來做，像倒垃圾等等。她做得很開心，沒有絲毫討厭的心態。這只是一個例子，那一天接受催眠的人，每一個人都有不可思議的故事。

另外有一個來自菲律賓的女孩從催眠中知道

她為什麼這一生經常做惡夢，而且都是在尖叫中驚醒。原來跟她前一世被軍隊欺負有關係。這些體驗使我們換對死亡多了一層認識，生死就如我們換件衣服、搬個房子一樣。現在我是女的，上一世也許我是個男的。同時當我們面對不如意的事情，覺得人家很不講理，欺負我們的時候，如果我們能想想也許我們過去也曾如此對待人家的話，我們的心情就馬上不一樣了，反而生起懺悔心，而不是氣憤的心。從因果來講，一般冤家一定要聚頭的，所以為什麼我們要用藍光，要用 On Mani Padme Hum 用愛心盡量去化解。就算你是對的。人家欺負你，你似乎應該生氣的。但是假如你不解開這冤結的話，將來還是要再碰面的。有時候有些人被欺負時，不能原諒對方，心裏說一定要報仇——想到對方的時候，影響身心又再次被傷害；如此一而再，再而三的這傷害，是不是划不來？

樂觀地對待身旁的一切

同樣的，丈夫如出現外遇，做太太的想不開，經常把自己氣病，甚至活活氣死。我認識的人當中，有一個就是這樣得了血癌。當她得知丈夫跟多年前的女朋友重新來往，心理就很不平衡，最後死於血癌。另外還有一個在台灣的例子，做妻子的也遇到同樣的情況，心裏很氣憤，最後死於子宮癌。所以我們如果想不開的話，鑽牛角尖，越鑽就越鑽不出來，還把命送掉了，你說划不划得來？但是如果你想到，這也許是我過去所造的一個冤結。當我們以另外一種方式去對待問題、去化解，就能把事情看開。不要把自己的命送掉，這樣對自己一點好處都沒有。事情是禍是福，完全由你自己去看。所謂塞翁失馬，焉知是福。過了十年回頭看，壞事也許變成好事。所以我們要訓練自己樂觀的去看待每件事情的發

生，就是不管怎麼樣，都往好處去想。這個世界十分奧秘，當我們隨時抱著一種樂觀的態度時，就像磁鐵一樣，吸到我們身邊的都是好事。反之如果我們一切都以消極的眼光去看，總是往壞處去想，那也一樣像磁鐵，把不好的事情都吸到我們身邊。你可以觀察一下你的朋友當中，是不是有些人總是碰到好運，有些人總是很倒霉？你進一步去分析他們的思想方式，好運的人一定是屬於樂觀的，倒霉的人一定是屬於悲觀的。

我以前有位靜坐老師，法國人。有一次請客的時候，端了一碗湯。不小心掉在地上，他也說：「謝謝，謝謝。」這是一個訓練，當我們無論遇到什麼事情，不管是好是壞時，都以樂觀的想法去看、去反應的話，很自然的，我們的命運也會改，會改成非常好運。

在美國紐約有一個企業家，叫羅賓森，用這個方法培訓出很多人才。很多大企業家，好萊塢

的影星，都是經由他培訓出來的。他之所以會用這個方法。是他體會他真正快樂的時候，是當他有愛心的時候，所以他就學到不管遇到什麼事情，遇到討厭的人，都是以一顆愛心去回應。他如此去實行之後，可以說把心的力量發揮出來了，想什麼就有什麼。比如有一次他想坐飛機從紐約到洛杉磯，雖然沒有錢，但他還是樂觀地說：「我要去洛杉磯。」結果一出門就看到一個老朋友，老朋友說：「哦，我還欠你多少錢？」老朋友還他的錢剛好可以買機票。在洛杉磯時他又想，「我需要車子。」結果又有個朋友跟他說：「嘿，正好我不需要用車子，讓你用。」他的方法很多人試了都一樣有效，所以我現在把這個方法告訴各位，我們可以訓練自己，把心的力量發揮出來。

事實上我們這個心本來是萬能的，就像個如意珠寶，但是因為有貪心、有了憎恨心，心就骯

髒了，力量就沒有了。現在我們把心、憎恨心去除，以愛心取代。這個如意珠寶的力量又可以發揮出來了。你了解這個道理，就好好的下功夫，去學忍辱，去學原諒，去學發揮自己的愛心。你可以回想一下你這一生，所有使你的情緒上起波折，傷害你的事，一件一件去想，想的時候，用藍光去照，也就是以愛心去康復一個個的創傷。如果是比較深的創傷，邊想心裏邊默念著

Om Mani Padme Hum。特別是有癌症的人，或者

有朋友患上癌症的人，你要教他們這個方法。教他回想所有使他傷心、使他難過、使他不高興的事情，一件一件的去回想，邊想邊觀想藍光去照每一件事情，一直照到當想起這些事情時，心情是平靜的，不再那麼波動了，這樣表示這些傷口已經癒合好了。

我們大家現在可以練習一下，先回想一件最近使我們很煩惱的事情，同時一邊吸天藍色的

光。這天藍色的光的聲音是○，很輕的○，我們觀想著藍光，並且發出這個聲音，然後邊想到這件事情，試試看，好不好？○……，○……，○……：情緒上會不會覺得有點改變？當們想到煩惱的事情，我們的呼吸會加速。但是當我們慢慢吸入藍光的時候暖呼吸會慢慢變回輕鬆。我們再進一步，用Om Mani Padme Hum 把創傷康復。

剛才我介紹過癌症跟情緒的關係，但是這只是造成癌症的一部份原因。真正的原因，真正的種子，昨天我已特別強調了，就是殺業。因為如果我們沒有殺害生命的話，就算情緒不好，也不會得癌症，所以這個根還是要去除。一個人不管是預防癌症也好，或者患上癌症要治療也好，這個殺害生命的根一定要斷，盡量連蟲子、蚊子、蒼蠅都不殺害。事實上我們就算吃素的話，無形中還是殺害很多生命，因為現在種菜都是用農藥，所以我們盡量選擇沒有用農藥種植的菜。我

昨天已經提過，比如像西洋菜、藕、大頭菜、芽菜原則上都沒有什麼農藥的。如果大家都選擇吃無農藥菜的話，菜農為了要生活，就會開始種植這些沒有農藥的菜了，這就是我們的力量。你也可以自己發芽菜，如綠豆、黃豆、紅豆、苜蓿芽，自己發芽的芽菜肯定沒有農藥。

癌症的預防

如果要預防癌症或者治療癌症，有幾樣東西，最好不要吃，特別是患上癌症之後。第一是不吃油，包括素油在內。鹽、白糖，味素更不能吃，因為得到癌症的人，要特別小心身體的營養。假如我們認為他的身體不好，需要進補，就給他煮鷄湯，煮肉湯，補的是什麼呢？補的都是癌細胞。我知道很多病人，本來已經開始改變飲食，吃素，病情也就穩定了，但是因為旁邊的人

說：「哎喲！你營養不夠，要煮點鷄湯給你。」這一補，病情馬上惡化，然後沒得救了。癌症就是細胞無限制的生長，無限制的繁殖，中醫認為鷄是屬於熱性的，是激發性的。還有海鮮，螃蟹這些都是屬於激發性的，所以這些食物更是刺激細胞無限制的生長。在這種情況下，補品不能亂吃，像人參也不能亂吃。西洋參還可以，西洋參是補氣的，而人參是熱性的，所以不能隨便吃。

你如果能補充身體的氧氣的話，也可以壓抑癌細胞的生長。同時最好能多吃一些新鮮，沒有加熱過的菜和水果，因為菜、水果裏面，有很充分的氧氣。大家可能聽說過小麥草，它裏面就充滿了氧氣，所以對治療癌症很有幫助。

在日本有個產品，叫大麥苗粉 Barley Green，這是乾的大麥草粉，可以沖水喝，對於治療血癌有很大的好處。我聽說在香港最近有一個很有名的議員得了血癌。一般人都是以西醫方法去

治療。事實上西醫治療癌症，五十年來可以說沒有什麼進步。幾年前，哈佛大學一個統計學的醫生，做統計後，發表了一篇文章，說美國治療癌症，這些年來可以說根本沒有進步。有些癌症經過治療後，反而生存率還減低。像肺癌，五年生存率是百分之十，也就是說，一百個人得肺癌的話，五年之後只有十個人還活著。血癌呢？五年生存率是百二，百三。效果為什麼那麼差？因為西醫對於癌症的了解完全是單看一面，沒有看全面。本來西醫整個思考方式，就是頭痛醫頭，腳痛醫腳。對於醫治腫瘤，西醫的方法就是割掉、燒掉或殺掉。事實上所有的慢性病，用這種治療方法、效果都很差。我們人是整體的。你頭痛的原因，也許跟頭沒有關係，也許是跟空氣污染，或其他方面有關係，所以如果只吃止痛葯的話，你並沒有解決問題。比如說胃癌，一般的西醫都有經驗，把癌細胞割掉之後，大概隔幾個禮拜，

新的癌細胞長的比原來的還要快、還要多。如果是乳癌的話，割掉之後，會擴散到身體其他部分。當沒有辦法再割除，西醫也就沒有辦法了。

增強自己的抵抗力

現在大家對癌症那麼害怕，為什麼？癌症現在是十大死亡之一。病本身並不可怕，而是治療方法可怕。我在美國三大腫瘤醫院之一，M.D. Anderson 工作了十年，所以非常了解癌症界內部的情况。我們的副院長，負責管理所有癌症研究的，他親自對我們說治療完全是死路一條。開始用藥時會很有效，過後一般人會產生抗拒力，那時就要換另一種藥，結果一直不斷換藥，最後把人整死了，但是這位副院長對外是不講這些話的。因此當另外一位副院長的岳父得了肺癌時，他來找我。治療癌症，必須以整體觀，從身、

心、靈三方面去著手。癌症只是一個慢性病，沒有什麼可怕的。你有病的話，一定要先把自己身體的抵抗力增強，不能再增加它的負擔。

化療用的藥都是很毒的，藥本身就會引發癌症。有些人用化療治好原來的癌症，但是也許五年之後，那些化療的藥又引起另外一種癌症。在美國有誤診的情況，本來沒有癌症的人，當作癌症去治療，身體完全垮了。電療也一樣，也可以引起癌症。開刀一般要全身麻醉。當你這麼一麻醉，免疫功能全部降低了。我們醫院的外科醫生曾跟我說的，有一個醫生因為看見病人本來是一個瘤的，開刀三個禮拜之後，胃部全是瘤，病人一個個的，因受不了這個刺激而自殺死了。

我們中國人有自己的寶貝不用，反而跟著西方人，但是他們也沒有辦法治療癌症。中國醫學是以整體觀，以身、心，兩方面去診斷。我剛才講過有病的首要增加抵抗力，所以在飲食上，

一定要減輕負擔、一定要吃得清淡，吃容易消化的食物。在美國用食療法治療癌症的，都是以很容易消化的食物，如蔬菜、水果、穀類等植物；在治病的情況下，要馬上吸收養份，所以多飲紅蘿蔔汁、小麥草汁，可以幫助身體快點復原。我昨天已經強調了（請參考《飲食與健康》），雞肉、魚肉等肉類食物，本來就不是我們該吃的，所以有病之後更不應該吃。我到現在沒有聽說過，世界上有那個地方是用吃肉來治療癌症而治好的，但是用植物，用蔬菜治療癌症的例子，不管是在歐洲或美國卻很多。

除了飲食還要借用其他方法增加抵抗力。有一個很好的方法就是練氣功。在台灣很流行練外丹功，在中國大陸則是郭林新氣功。單靠氣功治療癌症的例子也很多。我十年前在中美科學交流下，在北京住了三個月，認識了氣功。那時候是在日壇醫院旁邊的日壇公園，見到很多醫院

的病人早上偷偷溜出去練氣功，日壇醫院可以說是中國最好的腫瘤醫院。我就跟他們交談，他們的經驗引起我的興趣。有一個病人本來是肺部長滿了像核桃一樣大的瘤，已經開過刀，醫生說不能再開刀了。他卻通過練氣功治好了。中國的「氣」，事實上從現代科學來講，是一個生物電、生物磁。比如說我們平常手割破了，長出來還是一個手，不會變成另外一個東西。像我們的頭髮，其實生長速度十分快，就好像我們心裏有一個藍圖，所以細胞不會無限制的生長。這個藍圖就是中醫講的「氣」，現代科學講的是一種生物電、生物磁的磁場。生物電也好，生物磁場也好，都可以因我們的情緒而改變，可以因外界的污染而改變，也可以因我們的飲食而改變。因此治病就要增加我們自己的抵抗力，要把自己原來的生物電、生物磁場加強。當癌細胞失去控制後，它一直處在最原始的狀態，也就是不斷繁

殖，不斷生長。但是一旦有了控制之後，它就知道，哦，我原來是一個胃細胞，或者是肝細胞。西醫開刀拿出來的瘤，裏面有時候會找到牙齒、或頭髮等細胞，也就是說細胞自己並不知道自己應該是什麼細胞而變成奇奇怪怪的東西。這些一般人聽不到的。

練氣功也是其中一個加強自己生物磁的方法。當我們能原諒別人的時候，也會改變這個生物磁，生物電。剛才當我們用藍光去觀想，念Om Mani Padme Hum的時候，如果去測量當時的生物電會發現跟平時不一樣。幾年前，我在Houston做過一個實驗，我每天測量一個技術工人的生物電。有一天，測量器顯示的數字跟平常完全不一樣。我就問：「你今天怎麼了？」她說：「我先生失業了。」一個打擊，她的電位馬上完全改變，所以這證明了為什麼情緒會引起病。因此疏解情緒也可以達到治病的效果。如果

注意飲食，加上氣功的話，那效果就更快。當然除了這些，另外還有一個方法可以加上去的，那就是懺悔和持戒。我前面講過，我們生生死死已經很多次，我們現在得病的原因可能是因為很多世前造了不好的事，所以需要借用更大的力量去改過來。我一般建議有病的人要拜三十五佛或八十八佛。最重要的是心裏要誠心的懺悔；可同時觀想白色的佛光罩著你，把你的業障消得乾乾淨淨，一點都不留下。

還有一個很好的方法就是持戒，比如說受五戒、持八關齋戒或大乘齋戒。有病的人，最好常常持戒。受戒就是不傷害他人，自然而然會消除我們過去因為傷害他人，而現在得受的惡果。同時你在受戒期間，所做的一切功德都增加很多很多倍。平時初一、十五，十八，都可以自己受持八關齋戒或大乘齋戒。就像癌症一樣，業也是預防勝於治療，即當惡的種子還沒有發芽的時候，

我們先不讓它有發芽的機會，所以懺悔和持戒都是方法。以上是屬於靈性上的。

重病的人，需要快快消業，快快積福，不能慢慢來，很多人就是這樣病好了。這一次在臺灣我帶領了一次千手千眼觀音拜懺。有一位牙醫的手，大概受了放射性傷害，沒有辦法治好，他的手無法伸直。在這次拜懺中，忽然間他的手可以伸直了，這真是不可思議的事。之前他已經試過各種治療的方法，而且還請法師做法，什麼方法都試過，所以我們自己的業障要自己消，找人家幫忙，總比不上自己的力量大。去年也有幾個重病的，參加了千手千眼觀音拜懺之後，身心有很大的轉變。

我觀察到得癌症的人越來越多，而且一般得了病都不曉得怎麼辦，尤其看到別人照著醫生講的那一套去做，效果很差時，心裏很彷徨。所以我今天講的都在強調治療癌症必須全面的治療，

希望大家聽了以後會有這個新的概念。



冤魂與法網

釋一融法師

一月二十三日清晨，在落馬洲青山公路洲頭段，一名醉酒駕駛的中港貨車司機，危險駕駛一輛中型貨車，引致的士司機及五名繫鐵工人當場死亡。四十一歲貨車司機昨日被控一項危險駕駛

人來說吧，人生在世，他（她）的存在除了只是賺錢養家糊口外，還有其它很多的角色，如對家人的親情，對朋友的幫助，對社會等等的貢獻，都是無法用金錢來折算的。

導致他人死亡罪名，被押往九龍城法院提堂。被告的酒精呼氣測試亦顯示酒精濃度為九十三度，超出法定限制（二十二度）逾三倍，而震撼的是貨車司機只受輕傷。看到在案發現場，死者親人聲淚俱下地懇求與下跪特首，要求嚴罰醉駕導致他人死亡者。一時間全場的痛哭沸騰，怨氣連天，過年後的歡樂是否驅散了，這令人觸目驚心的一幕呢？法律、政府又是如何去對付醉駕呢？

在佛教五戒中，殺、盜、淫、妄四重戒是根本戒。至於禁不飲酒是遮戒，也是犯前四的罪首。例如以前，有一個人為了有菜下酒，偷了鄰居跑過來的雞，順手宰了燉湯送酒，喝得醉薰薰的，打死雞算了，隔壁的婦女來找雞詢問，他說沒看見雞，打了妄語，收藏人家的雞犯盜戒，喝了酒亂性強暴婦女，酒呀酒，是眾禍之首。一口入肚殺盜淫妄全犯。能不制嗎？

「撞死人賠錢有鬼用咩」說的的確不錯，雖然錢是萬能，但錢是未必什麼都能解決的，就如

一個人酗酒，不僅有害健康，須要花大量的金錢買酒，對家庭也造成很大的損失與傷害。與

此同時，也會帶來更大的社會問題。如現在的酒後開車，發生車禍，交通亡身不僅對本人一大損失，更為無辜的受害者及其家庭帶來不可言說的痛苦。這酒真的那麼好喝嗎？我們真的不願顧慮一下別人嗎？為什麼要造這害人害己的業呢？

自古以來，因酒失敗誤事的君子不勝其數。如紂王、幽王等，廣作酒池肉林，不分晝夜長飲，失去常智濫用嚴刑殺害忠貞之士，最終國破身亡酒池裡。又一鍾鼓饌玉不足惜，但願長醉不用醒」的詩仙李白也因過度的酒亂性，誤認月在河底欲撈之而投水溺死。飲酒不但失去理智，也會使人感到大腿發軟懶洋洋的。它將麻醉我們的神經，使思維變得不邏輯，行動怪異，不思進取。酒醒後的無精打彩，整個世界變得有力無氣。

所以一個國家若把飲酒與勞動力緊密聯繫在

一起，只要國中大部分人酗酒，國家將失去勞動力，生產下降，生活水平降低，社會衰退不能發展。只有不飲酒我們才能入靜，頭腦才能清醒，才能培養注意力，扶持自己的人格。只有不飲酒才不會勞財傷民，生活陷入困境，才不會家破國亡。只有不飲酒才會減少車禍帶來的不幸災難，只有不飲酒人民才能從事各項工作，發展生產力，發展科技，使國家繁榮富強。

無論為個人身體健康，為自己或他人乃至家庭國家的利益著想，這酒真的值得戒的。願大家不要鋌而走險去剝削別人的生存權力。阿彌陀佛。

心地清淨方為道

退步原來是向前

蓮池大師 的故事

(七)



既是太守之命，病僧不敢堅辭，不過請太守要接受一個條件。

請師父吩咐！



重建朱橋，無論貧富每人只許布施善銀八分。



師父，這工程十分浩大，布施如此少許，恐怕難以竣工。

心力多，則功德自然不可思議。

210

何獨只用八分呢？因為坤



代表八，意取坤土之意，以上制水，無有不

成。
喔！原來如此！



212



沒幾天師父！重建朱橋收募之款，已經足以開工了。

好！每一楹柱，持咒百遍。

213



稟告太守，湖水好像都沒進來了。

真的！

215



南無喝囉但耶……
那囉夜耶……

216



這是佛力加被，衆志成城！善哉！善哉！

217



師父，太不可思議了！在下稽這些天裏，潮汐竟沒進河來！

218



師父，法力無邊相助，否則這朱橋怎能如此快速完工。

是啊！師父真是福祿我們啊！

219



師父！朱橋完工了，您一定要下山來瞧瞧。

好好！

218



有法
會嗎？

師兄您最近才到雲棲，所以有所不知，咱們寺裏，師父規定每半月要誦梵網戒經，及比丘諸戒品。

221



師兄！您在忙什麼？

我在莊嚴道場啊！

220



哦！師父過來了！

223



是的，我正是仰慕雲棲的道風而來參訪。

師父常告誡大家要以精嚴律制為第一門。

222



咱剃髮染衣，只不過出兩片大門之家，不算真出家。

師父！那如何才是真出家？

225



佈置得如何了？

師父！再把經典擺上就好了。

224



凡人初
出家，
雖志
有大
小，
然都
具有一
段好心
腸。



必得出三界火宅之家，
才是真出家，出了這三界
家，才
能名為大丈夫。



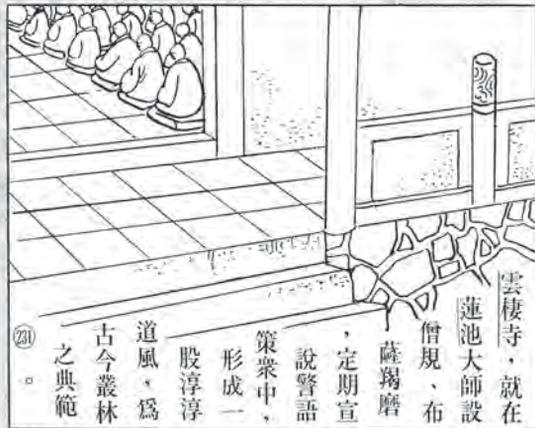
所以咱們
出家必須重離
煩惱之家，再
割塵勞之網
。這是出家
之後的出家。

多謝師父
慈悲開示。



但久了之後，又為
因緣名利所染，營
宮室！飾衣服，置
田產；高徒衆，多積
金帛，動作家務，
與俗無異啊！

師父！這……



雲棲寺，就在
蓮池大師設
僧規，布
薩羯磨
，定期宣
說警語
策衆中，
形成一
股淳淳
道風，為
古今叢林
之典範。



老納
只是與
大夥同修，互相
策勵而已，不
敢說是開示。



師父！
您說執持名號，一
心不亂，這八個字
是解粘去縛的秘密
法門，那要如何念
，才能攝心呢？

223



師父！
何以念佛法
門是徑中徑
又徑呢？
因佛有無量
功德，今這四
字名號足以該
之。衆生學佛，
也有無量的行法
，今這持名一法
也足以該之。

224



以佛號喚醒
自心？

必須句句出口
入耳，聲聲喚醒
自心。

225



念佛之人，如果只是手打魚子，
隨口叫喊，這就不得利益。

那...

226



大家萬念紛飛之
際，正是做工夫
時節，要知無量
劫以來的生死
根由，那能念
幾天佛就斷了

227



這好比
一個人
濃睡，
另一人
去喚醒
他，如此對
方就醒了。
要這般念佛，
才能攝心。

228



師父，淨慈
寺性蓮上人
來訪。

好！



必得旋收，旋散，旋收，久後工夫純熟，自然妄念不起。

是！
是！



貧衲自從拜讀法師戒殺放生文後，十分仰慕法師之存心與道行，此番上山，想懇請法師蒞臨敝寺，宣講佛法。



上人光臨雲棲，不知有何賜教？



上人少通六藝，文成而紙貴洛陽，尤其禪關策進等，令我僧眾受益匪淺，祈請上人慈悲度眾！

這，真是愧不敢當！



貧衲慧淺行薄，願終身居學地而自鍛鍊，不敢以法師自居。

閱覽室 **佛教青年協會中醫贈診所** 禮請 **何文輝** 中醫師駐診。

逢星期一至星期五 早上 8:30 至下午 12:30, 診金藥費全免, 只收掛號費:
會員 \$25 (出示會員證), 非會員 \$30。(出家眾及 65 歲或以上長者
或家境貧困者, 免收一切費用)。外來藥方恕不贈藥。

閱覽室第一季活動表

星期	活動名稱	時間	導師	上課日期	內容	適合年齡/資格
一	成人國畫班	下午 3:00-3:45	文程遠	逢星期一	學習國畫 基本功	國畫班舊生
		下午 3:45-4:30				對國畫 沒有認識的
二	法會程序實習班	下午 1:30-3:30	證源法師	1月至3月尾	加深法器認識 —法會程序	已滿額
四	慧命功(A班)	下午 2:00-3:00	胡銘麟	2月12日-3月19日	拍打穴位之 健康功法	請先報名
	佛經研討班	晚上 7:30-9:00	--	逢星期四	研討「普賢 行願品」	歡迎隨喜參加
五	中國繩結中班	下午 2:00-3:00	陳積幸	2月6日-3月27日	研習中國繩結	已滿額
	慧命功(B班)	晚上 7:00-8:00	胡銘麟	2月13日-3月20日	拍打穴位之 健康功法	請先報名
六	保健班之洗髓功	上午 10:00-11:00	胡焯芳/ 張寶珠/ 曾桂珍	3月7日-4月25日	健康功法	已滿額
		上午 11:10-12:10				請先報名
	兒童彩墨畫班	晚上 7:00-8:00	文程遠	逢星期六	引發創作思維	請先報名
新班報名： (4月) 運氣唱誦班 4月1日-4月22日 (共4堂) 逢星期三晚上7:00-8:00 唱誦, 持咒之運氣技巧 (5/6月) 穴位推拿保健班 5月9日-6月27日 (共8堂) 逢星期六早上10:00-11:00 辨症, 推拿, 實習 5月9日-6月27日 (共8堂) 逢星期六早上11:00-12:10 已認識推拿手法舊學員 (4/6月) 法器基礎班 4月7日-6月23日 逢星期二下午3:00-4:30 請先報名, 如接受取錄需繳交按金。						
以上各活動, 費用全免。歡迎各界人士參加。查詢電話：2380 8221 (當值義工：施偉強、陳秀惠)						
閱覽室開放時間：星期一至星期六, 上午 10:00 至下午 12:30 / 下午 1:30 至晚上 7:00 (星期日及公眾假期休息) 歡迎各界人士到本閱覽室閱讀本會藏書。						

中華佛教圖書館 晚間定期活動於晚上 7:30-9:00 舉行 (逢星期一日間放香)：

星期	法會及活動	主持	星期	法會及活動	主持
一	佛學進修班	眾位法師	四	妙法蓮華經讀誦法會	定平法師
二	藥師經讀誦法會	宏勤法師	五	念佛晚會	定照法師
三	佛經講座	眾位法師	六	佛經班	眾位法師

本會活動地點



中華佛教圖書館
九龍界限街144號3樓
電話：2336 0437 傳真：2336 1851



天台精舍
九龍荔枝角
九華徑新村133至135號



閱覽室
九龍太子道144號賜珍大廈7字樓
電話：2380 8221



地藏閣
荃灣老圍村三疊潭12號
(西方寺對面路口入)



荷石精舍
屯門青山村橫山公路尾



蝴蝶灣望海觀音廟
屯門蝴蝶灣第45區
(美樂花園對出海旁)



佛教青年協會 紐西蘭分會
P.O. Box 82146, Highland Park, Howick, Auckland,
New Zealand Tel : (09) 2713377

歡迎參加

我們都是充滿活力的青年，加入佛教青年協會，是希望更了解佛教的真義和宇宙的真理，把我們所學到的帶到社會每一個角落。我們宣揚釋迦牟尼佛的教義，用行動和事實讓世人知道佛教徒的人生態度是樂觀的，積極的。

如果你也有興趣加入佛教青年協會或發心皈依三寶、求受五戒，請親臨九龍界限街 144 號 3 樓佛教青年協會登記。我們有許多廣宣流布的事情需要你的幫助，希望你能積極參與，大家互勵互勉吧！

歡迎蒞臨本會免費索閱通訊、《雷音》及佛學入門書籍。

福田自種 利己利人

為方便各會友贊助本會各項活動經費，特將本會各銀行帳號臚列於後。發心捐助者，可直接將捐款存入相關之滙豐銀行帳戶。

564-020444-001 (弘法經費)

564-020444-002 (《雷音》)

564-020444-003 (放生)

564-020444-004 (印經)

564-020444-005 (福田)

如需本會發回正式收據者，請於存款後一個月內，將銀行入數紙正本連同收據抬頭人姓名、地址及聯絡電話一併寄交本會辦理。

徵稿

- 一、本刊歡迎各界來稿。內容以適合初習佛法者閱讀為合，文體不拘。發表時筆名聽便。
- 二、來稿請附真實姓名、地址及電話，以便聯絡。
- 三、編者保留對稿件增刪的權利。堅持保留原文者，請先聲明。
- 四、本刊暫不擬發稿酬。
- 五、稿件請用原稿紙單面書寫。來稿請寄「九龍界限街一四四號三樓佛教青年協會《雷音》編輯委員會」收。
- 六、如需退稿，請附回郵信封。

助印功德芳名錄

- 10 林夢鴻
20 區玉貞 莫明慧 莫明珮 蕭頌翎 張匯賢 陳佩如 莫國基 莫國智
黃子龍 黃子恩 沈家燦 陸翠雯 沈少賢 楊麗卿 沈少明 李康華
沈少文 金膳素食 郭水有 沈少豪 沈少雄 黃民豪 葉祥熊 黃升暉
李蓮宋 馬秀銀合家 陸智禮 曾志文合家 黃珏璋 陳美容
26 吳漢軍
30 沈少豪 沈少賢合家 沈家燦 陸翠雯合家 沈少文 鍾娥合家 沈加林
俞懿合家 沈少鳳 沈少華合家 沈家聲 沈楊麗卿合家 沈家寶
王宜文合家 沈家慧 沈家輝合家 沈少雄 沈少明合家
32 李大志 趙碧儀 李佳蔚 趙碧雲 梁建輝 趙學富 雷淑珍 趙振康
40 葉尹秋漢 羅銀貞 陸智禮 李麗容 邱浩德 鍾英偉合家 陳秀越 盧安
鄭基勳合家 劉志超合家 譚凱文 黃偉賢 譚觀華 譚德文 譚德聰
譚詩韻 梁少英 佛弟子
50 黃柏泉 邱月雲 羅沛倫 徐錫超 徐輝全 徐樂敏 陳錦波 關詠彤
白美好 梁新佳合家 關月蓮 莫梓賢 徐成堯 李佩燕 袁自勝 陳桂揚
蔡耀民 蔡耀基 尹梓羽 尹梓維 何順儀 尹志輝 冼文偉
60 梁貴 張文均 莫富華 黃玉蓮 黎容 盧自立 黎玉權 黎耀權 黎梅
黎德權 黎寶權 黎輝權 黎北帶 盧閏娣 屈月芬
63 劉家琪
80 江雪兒
90 王立基 王立業合家 王鳳明
100 潘慧賢 彭商豪 王淡霞合家 馮少卿 林子筠 林子棋 羅啟源 容雪芳
陶金耀 何麗仙 蔡慕貞 陶俊邦 張玳千 戴龍威合家 余美華合家
金膳健康素食有限公司 何順景 李昌輝合家 鄧洸華合家 羅德貞合家
林大成 洪亦豪 潘龔 趙鎔 潘正 高佩英 莫少芬 莫新華 莫瑞華
馬坤城 陳麗萍 張婉儀合家 李鳳文 吳樹盈 吳梁秀霞合家 李家鏗
陳鄭惠如合家 鄭莊文英合家 梅享安合家 JAMES OSBORN 陳佳儀合家
黃炳達合家 宋亦淵 陳蕙苾琳 徐興友 楊永樑 廖宅 鄭志聰 鄭志杰
蘇華 江郭素嘉 香倩兒 吳偉剛 張綺麗 陳禧 鍾志康合家
110 譚君豪 譚均怡 譚家永 譚家頌 譚潤棠 梁家晴 梁敏瑩 譚紫渝
譚韋藍 譚浩然 譚八榮
170 眾善信
180 何偉康 何寶智 陳智禪
200 謝寶珍 林春來合家 石璋慈 岑美玲 關娜嫻 葉秀美 羅云佐 張偉強
洪惠光 顏美珊 YEUNG TIM HO MARK ROSE 鄺文華 葉慶祥 姚欣男
300 陳果愛 葉達霖 郭少梅 葉晉亨 葉名基 郭禮泉
400 顧張帶娣 顧智輝 顧智鋒 顧智傑
485 劉笑薇
500 張佩麟 鄭玉蘭
600 錢承模 林佩君合家 林春來 黃翠娜 林怡伶合家
700 劉婉芬
750 南洲公司暨員工及眾客戶
1,000 鄔立富
2,000 黃頌駿
6,000 黃蔚婷

荷石精舍佛成道日普佛法會



天台精舍新春供諸天



天台元旦供諸天及佛法自由談



屯門望海觀音廟農曆十二月十五日誦經活動

