

雷音

香港佛教界慶祝佛誕公眾假期實施十週年
屯門區慶祝佛曆二五五三年(2009)佛誕節吉祥大會

香港特別行政區行政會議成員 新界鄉議局主席劉皇發GBM,GBS太平紳士
屯門民政事務助理專員劉國鈞先生 屯門警區助理警民關係主任李正警署署長



136 (免費贈閱)

佛曆二五五三年(二〇〇九年)六月

編者的話

佛誕是佛教最重要的節日，全世界各地的佛教徒均熱烈慶祝，感謝佛陀的降生，以佛法的真理教化眾生，為世間帶來智慧與光明。然而在所有佛教徒歡樂慶祝的同時，我們仍面對著重重的危機。

全世界的經濟仍然低迷，美國的大公司仍不時有裁員潮，全球經濟一體化，已令香港不能獨善其身。根據香港政府的統計，經濟錄得負增長，為近十年以來最差。

另一方面，近日豬流感肆虐，藉著人流通過飛機往來，病毒已由源頭（墨西哥）散播至世界各地。香港政府汲取沙士的經驗，嚴陣以待，透過隔離的措施及積極向市民呼籲，注意

清潔衛生，以期歇止病毒四處傳播，然而，根據專家分析，由於暑假期間，大量歐美留學生回國及頗多家庭出外旅遊，此病毒於暑假期間有大爆發之可能。

佛教著重因果，以上之危機，乃共業所感，我們身為佛教徒，實應勤加誦經念佛，將功德迴向全世界眾生，消災免難，離苦得樂，誠摯祈求佛菩薩慈悲加持，令國泰民安，風調雨順。阿彌陀佛！

人生尤如幻中幻，塵世相逢誰是誰？
父母未生誰是我，一息不來我是誰？



目錄

編者的話	1
學佛答問	4
淨土聖賢錄	14
佛說八大人覺經	20
心臟病自救法	25
佛誕節——聆聽大師的叮嚀	26
放血救命	28
印光大師復李覲丹居士書	30
本會活動的花絮照片	31
素食菜譜	34
阿含摘記	35



封面題字：壽冶老和尚

出版：佛敎青年協會

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：屯門大會堂浴佛典禮

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：8000本

助印功德芳名錄	64
入會／徵稿	63
本會活動地點	62
本會活動時間表	61
蓮池大師的故事（八）連載	55
浴佛節船河放生法會	53
中國四大佛敎名山攬勝	47
癌症非絕症問答	43

學佛答問

上
暢
下
懷
法
師

問：請師父開示，緣生與緣滅。

答：緣生與緣滅是一個名詞。經書上有四句話：

「有因有緣生世間，有因有緣世間生；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」就是說生要有因有緣，滅亦要有因有緣，生和滅都有種種因緣；單獨一種東西不會生，單獨一種東西也不會滅。譬如：地水火風能生宇宙萬有，地水火風亦能消滅宇宙萬有。地水火風這四種因緣條件，若只有其中一種因緣不能生起宇宙萬有，只有其中一個條件亦不能消滅宇宙萬有，所以說生和滅都有種種因緣。

宇宙萬有不出三種現象：動物、植物、礦物。這三種現象同樣是由地水火風生起，被地水火風消滅。地水火風各有什麼條件能

生起這個宇宙萬有？原因在於地性堅硬能支持萬物。水性濕潤能滋養萬物。火性溫暖能調熟萬物。風性流動能生長萬物。所以動物、植物和礦物都是地水火風組合而成。要是地水火風不調和，宇宙萬有則會消滅。

我們人類這個身體也是地水火風組成，種種因緣身體生，種種因緣身體滅。如果身體四大不調和，身體便會發生問題；四大分散，身體就會滅，不能再生存。華嚴經有講，緣起緣滅，宇宙萬有從種種因緣生，從種種因緣滅。釋迦牟尼佛經常講：「諸法從緣生，諸法從緣滅」這兩句話已把整個世間解說得一清二楚。唯識家把宇宙萬有現象歸納成一百種法：色法有十一種、心法有八種、

心所法有五十一種、不相應行法有二十四種、無為法有六種。這一百種法包括世間法、出世間法、有為法、無為法、有形象的色法和沒有形象的心法，統統是因緣生，因緣滅。所以佛說：「諸法從緣生，諸法從緣滅」這個因緣生法、因緣滅法是佛教的中心思想。

佛教思想與外教思想是不相同的。在古印度有許多外道，每個外道對於宇宙萬有起源各有說法：有的說時間生萬物、有的說風生萬物、有的說空生萬物、亦有說神生萬物（天主教和基督教亦如是說法）。中國儒家和道家講宇宙萬有從氣生，人死後，還歸於氣。他們同樣講有一個東西生出萬物。佛教講：「諸法從緣生，諸法從緣滅」沒有一個東西能生萬物，只有因緣組合才能生萬物；因

緣分散，萬物隨之消散。所以佛教思想與外教思想是不相同。

外教都認為一定有一個東西生起萬物，沒有固定一個東西不能生，這種思想叫最初因。佛教認為沒有一個東西能生萬物，不講最初因，認為因緣和合才能生，好像晨曦初露。我們看見的朝露從哪裡來？黃昏太陽下山後，氣溫漸漸下降，空氣中的水份不能消散，經過一夜便成為朝露瀰漫整片大地。這個現象不就是種種因緣生嗎？朝露又是怎麼樣消失？晨早太陽出來後，氣溫上升，太陽的熱力蒸發空氣中的水份，朝露立即消失。這樣不就是因緣條件離開而消失嗎？他們講有一個固定東西，就會有執，有執就不能融化。佛教講空就能融化，自然不會固執。

一切外教都執著有，你有你的有，我有

我的有。各個宗教都擁有一個宗旨，一套固定理論。他們各自誇耀自己的宗旨、理論是至高無上，互相比對爭論，甚至發動戰爭。

過往基督教曾經跟天主教打仗，又跟回教打仗。宗教界互相破除異教的理論，但是他們統統不能破除佛教理論。佛教不單能破除他們的理論，還要破除自己佛教理論。佛教認為他們的理論不對，自己的理論也不對，因為佛教講空：「凡所有相，皆是虛妄」。一切諸法都是虛妄而生，虛妄而滅，還有什麼可破可立？能破能立皆是虛妄。

一般俗世人看見眼前境物，認定這些變化相是實在的，是真實的。你們觀察一下，便知道宇宙萬有無一法不是從因緣生，從因緣滅，一切諸法是無常，是幻化，是空洞。因為你執有就生煩惱，放不下便會爭執。若

你能悟得宇宙萬有是變化相，你就能看破放下，得大自在。

問：為什麼已學佛多年的佛教徒，大多數只求人天福報，不求解脫？

答：佛教徒有三個等級：低等人只顧修福培德，求人天福報。中等人能持戒斷惡。上等人懂得求智慧。我們佛教徒上等人有多少？中等人有多少？低等人有多少？我們佛教徒低等人佔大多數，只能修福培德，祈求人天福報，連斷惡的思想都沒有，他們能求智慧嗎？有智慧的人才能求解脫。佛經義理深奧，有知識的人也未必看得懂，要多聽人家講經說法，要多看佛書，明白佛教道理，還要多去磨練，這樣就能得到解脫。沒有智慧怎麼求也求不到解脫，所以大多數佛教徒只

修福培德，不求解脫。

六朝時代中國佛教徒大多數是知識分子，求智慧求解脫的人也就多了。那時候人民的生活比較簡單純樸，慾望少，誘惑少。由於思想不複雜，頭腦比較清醒，追求清心寡欲的生活，身心清淨的人生，跟現代人追求名利權貴，物質享受的生活截然不同。大書法家王羲之感嘆謂：「死生也大矣，真可悲可嘆！」莊子有這樣四句話：「我本不欲生，忽然生在世；我本不欲死，忽然死期至。」我本來不願意生在此世界，但忽然已生在這個世界；我很留戀這個世間不想離去，忽然死期到了，自己的生死不能自主。為什麼會生？為什麼會死？究竟是什麼一回事呢？他們兩位都不是佛教徒，同樣想到生死事情。以前的大學問家喜愛靜靜坐下來，

想想人生道理，自然想到生死大事，仿似我們的高僧大德那樣想辦法了生脫死，現代人可有這個智慧？

清朝末年以後，佛教漸漸變成老太婆佛教，物以類聚的原故，知識分子越來越少。到民國年代，政府機關內沒有一個官員是佛教徒。是什麼原因啊？第一，能夠講經說法的出家人與在家人寥寥無幾。第二，佛教義理精深淵博，沒有人解釋，即使是知識分子也未必明白。第三，所有寺廟從朝到晚關上大門，與外界疏離隔膜，進出寺廟的護法信眾全是目不識丁的老太婆。當時社會人士認為佛教是迷信，如何能接引政府官員信奉佛教呢？

任何一個宗教一定要得到政府支持才可以生存，才可以發揚光大。民國初年大家提

倡維新，發起五四運動，要打倒孔家店。佛教徒不是誦經就是念佛，對國家與人民毫無貢獻，國民黨也曾實施壓迫佛教行動。到一九四九年共產黨統治中國，發動文化大革命，破除四舊，更要徹底消滅佛教，大肆毀壞寺廟、佛像、佛經及一切佛教文物，還強迫出家人還俗。所謂：物必內腐而後蟲生，所謂：瓜熟蒂落、水到渠成。因是早已種下腐敗種子，其實共產黨打倒四舊是結果。國民黨和共產黨都排斥佛教，這樣能怪誰？只能怪責佛教徒知識水平低，沒有深入社會普度眾生，利樂有情。

八十年代我到過普陀山，那個時候不用買門票，早上見到數百個老太婆朝山拜觀音菩薩。寧波是全中國最多佛教徒的地方，可能是鄰近普陀山的關係。寧波人用六個字

「飯吃吃，佛念念」形容老人家每天只是吃飯和念佛。香港七十年代，大嶼山靈隱寺和寶蓮寺香火非常鼎盛，寶蓮寺更是廣東省最著名拜大悲懺的壇場。那個年代到大嶼山拜大悲懺的善信已不是老太婆，而是俗稱孀姐，有一條長辮子的住家女傭，沒有一個男眾參加，更不用說年青人了。所以很難怪別人說佛教是老太婆佛教。

我們創辦中華佛教圖書館的時候，初期沒有一個年青人來看書。在圖書館對面有一個天主教神父寫了一篇文章譏笑我們佛教是老太婆佛教，這些老太婆死光了，佛教也就沒有了。當時佛教的情況真是可憐得很。可喜的是最近二十多年來，有許多年青知識分子信了佛教，我也不曉得是什麼原因。近三十年台灣更把佛教發揚光大。現在大陸也

起了變化，表面上看來佛教很興盛，其實內部憂患仍然很多，雖然如此，總比以前好得多了。

以前修福培德的人不多，持戒的人很少，修智慧的人更少。現在有人願意修福培德總算難得，至少他們明白知足常樂，不要責怪他們只懂修福培德。只要我們佛教徒都發菩提心，廣度眾生，便可把這個情況改善。我出家的時候，所有寺廟都關上大門，不與外界接觸，這樣怎麼能發菩提心，廣度眾生。我發覺這樣關閉自守，對於弘法事業是一大障礙，所以我來到香港，思想一定要開放，廟門常打開，深入社會，發菩提心，廣度眾生。我走這條路線目的是對治以前中國佛教自封門戶，民至老死不相往來的風氣。

問：我自己感覺我執很重，如何減輕？

答：佛教最主要破我執，不明白佛教的人一定我執重。你有聽經聞法嗎？你有看佛書嗎？我們佛教徒皈依三寶受五戒幾十年，佛法是什麼都不知道，不用再說持戒開智慧了。連修福培德也沒有，怎麼能破我執？怎麼能看破放下，更談不上了生脫死。

你問這個問題，你一定處身於煩惱痛苦中，你一定還沒有得到佛教的好處。信佛教的人一定是今年比一年進步，今年比去年好，明年比今年好。佛教的好處是什麼？就是看破放下得大自在。從哪裡可以得到佛教的好處？從聽經聞法，多看佛書那裡得來。所以佛教徒要多聽經，多看佛書，要明白佛教道理。心經裡頭有講：「照見五蘊皆空」怎麼樣空呢？你自己研究研究這句話，就能破我執。

問：請問十齋日的由來。

答：十齋日是釋迦牟尼佛在地藏經上講出來的。

地藏菩薩於過去很久很久無量劫以前，看見眾生作業受苦永無了期，為了救拔一切眾生，曾立下大宏誓願：「眾生度盡，方證菩提；地獄未空，誓不成佛。」守十齋日是地藏菩薩教導我們消災免難的其中一個方法。

地藏經云：「是諸日等，諸罪結集，定其輕重，南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」這段經文的意思：我們閻浮提眾生每一舉一念都是罪業，此十齋日是我們罪業結帳日子，帝釋天王派遣侍者降臨人間判別我們罪業的輕重。持十齋日令身心清淨無作諸惡，是滅罪最佳方法。觀音菩薩提倡六齋日，大部份人信奉觀音菩薩，所以受持六齋日的人比較多，受持十齋日比較少。

問：我現正學習靜坐，請師父開示入定的感覺是

怎麼樣？

答：入定就是一點感覺也沒有，還沒有進入定的境界才有感覺。定就是沒有思想，有思想就不是定。所謂：「有心用到無心處，無心又過一重關。」無心處就是沒有思想，沒有感覺。到了無心處就像一個死人，是沒有作用的，所以要越過無心處那一重關，始能大業繁興，所謂：「大死大活」。

「有心用到無心處」是什麼意思？六祖壇經上臥輪禪師有四句偈曰：「臥輪有技倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」臥輪有技倆：臥輪禪師說自己有本事，有能力。能斷百思想：什麼思想都沒有。對境心不起：對一切境物都不起心動念。菩提日日長：覺道日日增長。這樣就是「有

心用到無心處」，臥輪禪師的功夫不錯啊！

惠能大師也說出四句偈回應臥輪禪師：「惠能無技倆，不斷百思想，對境心數起，菩提怎麼長。」惠能無技倆；惠能大師很自謙說自己沒有技倆。不斷百思想：縱然有百個思想，統統也不斷除。對境心數起：面對着種種境界經常生起種種思想。菩提怎麼長：我的菩提沒有辦法長養出來。這幾句偈的意思，就是「有心用到無心處，無心又過一重關」。惠能大師已經過了無心這重關，是活潑潑的。

現在你們是有心，沒有用到無心處，還說什麼過無心這重關。我引用臥輪禪師的偈語為大家解說無心處，臥輪禪師已到了無心處，但未曾過無心關。從惠能大師的偈句看，他已經過了無心關。

問：為什麼世間有天災人禍發生？

答：世間發生天災人禍的原因，不離因果關係。佛教講世界是人心造成的，有好心造好的世界，有壞心造壞的世界；與種善因結善果，種惡因結惡果是同樣道理。現今這個世界人心變壞，絕大多數人被利慾薰心，着重物質享受，埋沒良心爭權奪利，很少人重視倫理道德觀念。人心變得越壞，世界也變得越壞，人類未來受的果報也就越重了。

有因必有果，世間的天災人禍是人類太急速發展經濟和濫用化學品所造成的，凡事到了最高峰一定發生問題，物極必反。雖然科學倡明帶給人類很多益處和方便，但是有利必有弊，科學倡明也有它的破壞力。由於大量使用化學產品，過量砍伐林木，過度開墾土地，都會破壞大自然環境和生態。大

自然規律受到干擾會引發山崩地搖、海嘯頻生、大旱大澇、氣候反常等天災人禍。所以世間上任何一件事情的發生必定有因有果，假使人心繼續不斷變壞，這個世界將來可能有更大的災難。

問：佛教講因果，善有善報，惡有惡報。但遇上災難時，念觀世音菩薩聖號可消災免難，這樣跟因果關係不是有矛盾嗎？

答：你作惡因本來應該得惡果，念觀世音菩薩聖號是善因，善因把你的惡因改變成善果，這樣因緣果報四個字才能完成，不能單講因果兩個字，要講「因緣果報」。種惡因未必結惡果，種了惡因遇上善緣。惡因便不結惡果，種了善因卻遇上惡緣，這個善因便不結善果。結惡果還是結善果，關鍵在中間那個

緣，緣是非常重要的。你這個問題屬於膚淺問題，不過我也跟你講高深一點的理論：「作善因未必結善果，作惡因未必結惡果」，因為因果之間有一個緣，果報就有所改變。

有一種外道的思想認為作了惡因，應該自己受惡果。果報一定要自作自受，一定要自己承擔責任，任何人都不應該幫助他，不應該救濟他，給他幫忙的人就是害了他。這個理論對不對？我們做善事幫助別人，希望他受感動，心也能向善。如果救人反而害了他，那麼觀世音菩薩就不應救苦救難了。世間上哪有人願意做好事，做善事，人人自私自利，個個冷酷無情，那變成什麼世界？這個外道的思想便有問題。

因果報應有千差萬別，許多事情的結果不盡相同。告訴你們一件真實事情：有一隻

鬼魂找冤家對頭人報仇，要他的命作償還，害得他快要死的時候，有第三者一位好心人把那個人救了。那隻鬼魂報不了仇，便遷怒於那位好心人，更轉向好心人報復，真的有這個情況。我的姑媽是巫婆，做了很多好事，救了很多多人。她的眼睛盲了是被一隻鬼魂害的。她親自告訴我的，所以作好事也有不得好報。因果裡頭非常複雜，有真正得到報應，重業輕報的也有，不可一概而論。

問：有什麼方法可了生脫死？

答：最重要看破放下，明白宇宙萬有什麼都沒有，都是空的，都是假的。佛教講空有三種空，假有三種假。這個道理你懂不懂？你明白空的道理，明白假的道理，就可以了生脫死；不明白空和假，就沒有辦法了生脫死。

問：什麼是四禪八定？

答：就是色界的四禪定：初禪、二禪、三禪、四禪，與無色界的四空定：空無邊處定、識無邊處定、無有所處定、非想非非想處定，合稱四禪八定。猶如儒家講禮、義、廉、恥，孝、弟、忠、信，稱為四維八德，其實就是四維四德合稱八德。



淨土聖賢錄

宋 延壽（蓮宗六祖）

延壽。字冲玄，浙江錢塘王姓人家的子弟。年

是一心一意地專修淨土。

少時即在家誦《法華經》，錢文穆王年間，主持稅務的工作，常常用官方的錢來買動物放生，因此被判死罪，牽引前往市街大道準備處刑。錢文穆王派人暗中窺視他的行為，只見他臉色安然自如毫無改變，因此下令無罪釋放。然後延壽就往四明山依止翠巖禪師出家。後來又參訪天台山德韶國師，發明心性法要。

宋太祖建隆二年（西元九六一年），忠懿王迎請延壽前往永明寺居住，並賜號「智覺禪師」。延壽每日訂功課一百零八種，夜裡則到別的山嶺去經行念佛，在附近的人常常聽到螺貝天樂的聲音。一生誦《法華經》總共有一萬三千部。居住永明寺達十五年之久，弟子一千七百人，時常與大眾授菩薩大戒、施食給鬼神飲食、並以錢贖取性命來放生，這些種種善行都迴向往生極樂淨土。著作有《宗鏡錄》一百卷，會通天台、華嚴、唯識等各宗學說的異同，又著作有《萬善同歸集》，此集之中指引歸向淨土的地方，最為明確和重要，其大略如下：

延壽曾經在國清寺修行法華懺法，在禪定觀想中，見到觀世音菩薩，以甘露灌入他的口中，自此以後獲得無礙的廣大辯才。後來因為自己終身的願望歸宿尚未決定，因此到智者禪院，作了兩個籤，一個是一心修禪定，另一個是廣修萬行莊嚴淨土。然後寂靜心思專注祈禱，七次抓取都得到淨土籤，於

問：「唯心淨土，本來是周徧十方法界的，怎麼可

以只是依託心念於淨土蓮臺，寄歸形體於極樂世界，而生起捨捨分別的念頭，這樣怎麼能夠達到無生的境界呢？欣喜厭離的這種愛憎情感生起，怎麼能成就平等的法界呢？」

答：「唯心淨土的境界，是要徹悟了解心性的人才能夠達到，《如來不思議境界經》說：三世一切諸佛，都是悟到一切法唯心所造，才能隨順無生法忍。有的菩薩證入初地，即迅速地捨身命而往生阿彌陀佛極樂國土。由此可知徹底了悟真心的人能夠達到唯心淨土，而執著境界的眾生，只能墮在他心所攀緣的境界。只有能究竟明白因緣果報而沒有絲毫差錯的人，才能透徹了解心外無有一法可得。另外，關於平等法界不二法門，一切法無生的究竟了義，雖然仰仗佛陀的開示教化而生起信念。但是無奈眾生修行的力量尚未充足，觀照的力量

淺薄、內心散亂浮動；再加上外在的境界強大、自身的習氣又重，必須要往生佛國淨土，仰仗佛菩薩及外在境界的殊勝因緣，自心的忍力定力才容易成就，才能儘速地修行菩薩道。

《淨土十疑論》說：有智慧的人內心強烈地想要求生淨土，以便能夠證悟往生之事了不可得，如此才是真正體悟了無生的道理。這就是所謂的，心清淨故國土清淨。愚痴的人被『生』這件事所繫縛，聽到人家說往生，就真的當作生來理解；聽到人家說無生，就真的當作無生來體會。卻不知道生即無生，無生即是生。若是不能透徹通達這個道理，彼此隨意交互地爭是說非，這就是誹謗佛法的邪見人啊！」

問：「心外無有一法可得，佛亦無有去來之相，那

裡有見佛以及佛來迎接的這件事？」

答：「一切法唯心而又一心念佛，從唯心的角度來看，心是周徧收攝一切萬法的，既然了解一切的境界唯是心的作用，了知所有的心念無非是佛，因此隨著眾生憶佛念佛的當下，就無不是佛了！《般舟三昧經》說：就如同有人夢到七寶財物，或與親屬相聚而感到歡喜，夢醒之後追尋回憶，不知這些都到那裡去了，真是了不可得，我們應當以如此的理解體悟去稱念佛名。（換言之，眾生在迷時雖然也念佛，也求往生，但一旦往生開悟之後，念佛、往生都不可得，念佛、往生本來就是自心中的事。）

這段經文是比喻一切唯心所作，就在一切『有』的當下本來即是『空』，因此沒有捨報往生去來之事。又因為一切法如夢幻而非實在，則能念的心與所念的佛兩者自然就遺忘

而不執著。然而也不是沒有如夢似幻的相貌存在，如此則不會斷滅能念之心與所念的佛。

『空』、『有』本來就圓融無礙，所以在本來就無去無來之中，不妨普遍地令眾人見到阿彌陀佛去來之相。因為見即無見，本來就恒常契合於中道。因此佛實在不曾來接引，眾生也不能去往生，一切的感應道交，無非都是自己的顯露發現。就如同造罪的眾生，自己感報地獄的惡相一樣。

《唯識二十頌》說：『一切法就如同地獄一樣，地獄的眾生都同時見到獄卒刑具等，而又能來作逼害折磨他們的事。』（實則地獄是如幻不實、唯心所造的。）所以這種種苦痛的事，都是罪人們造惡業的心所顯現的，並沒有自心外實在的銅狗鐵蛇等事物。世間種種一切的萬事萬物，也都是如此的。然而這種『毘盧

遮那佛』的唯心淨土，雖然沒有局限東方、西方而徧一切處，但是這個只有正見悟解清楚明白、習氣業障都已消除、理事相融圓滿無礙、親自證入無生境界的人，才可以體悟、才可以說唯心淨土。而那些初發心的人，怎麼可以隨便仿效而說不必念佛、不用求生淨土呢？」

問：「《觀無量壽佛經》分明所說的十六種觀想法門，都是收攝心念修習禪定，觀想阿彌陀佛的相好莊嚴，觀想得詳細明了圓滿光明，才可以往生淨土，如何以散亂心念佛也可以往生呢？」

答：「九品往生的經文顯示，往生的品位各有高低差別。不論上品、下品，統攝而言，不出以兩種心而得以往生，一個是『定心』，譬如修習禪定觀想，則能上品往生。第二是『專心』，只念阿彌陀佛的名號，以一切的善行資助專

習，回向發願往生淨土，可以成就末後中下二品，但仍須要一生一世全身歸命，盡此一報身精進修行。坐臥之間，要時常面向西方。每當經行禮拜之際、念佛發願之時，都要懇切勤苦誠心仰望，沒有其他的雜念。就如同墮入地獄遭受刑罰，好像在痛苦的監牢、或被怨家惡賊所打殺、被水火逼迫性命，這時候只有一心意尋求救拔，期願能夠早點脫離苦輪。並希望能夠儘速證得無生法忍，廣大周徧地度化一切眾生，承繼弘揚佛法僧三寶，誓願報答四種重恩，如果能夠如此至誠恭敬，那麼他念佛往生的功業，必定不會虛妄而無所得。

但是如果，言語與行為不相應，信心之力輕微薄弱，不但沒有念念相續的清淨心，反而生起數數間斷的妄念。依靠這種懈怠的修行工夫，臨終時想要往生淨土，只恐怕被業障

牽引，同時也很難遇到善友的開示助念。那麼臨終時四大分離風火逼迫、身心熱惱痛苦不堪，正念就沒有辦法成就。何以故？我們如今的心念是因，臨終時的反應是果，必須要因地實在，果報才不會虛妄。就如同音聲和合回響才會平順，形體挺直影子才會端正。如果想要臨命終時，十念就可以成就往生，那麼只要預先籌辦資糧找對渡口，合集一切的善行功德，回向臨命終時，念念真實而不虛妄，那麼往生淨土之事是不用疑慮的。

凡是善惡這兩件事、苦樂兩種果報，都是身口意三業所造成的，是由四緣所生、六因所成、五種業果所收攝。若一念心起瞋恚邪淫，即是地獄業；若一念慳貪不捨，即是餓鬼業；一念愚痴昏昧障蔽智慧，即是畜生業；一念我慢貢高，即是阿修羅業；一念堅持五戒的

心，即是人道的業；一念精進修行十善的心，即是天道的業；證悟人空，即是聲聞業；知一切法因緣所生本無自性而斷離緣起，即是緣覺業；六度萬行一起修習，即是菩薩業；大慈大悲清淨平等，即是佛業。

如果心念清淨，則感得香華蓮臺七寶行樹、清淨國土而化生，內心染著塵垢，則高山丘陵坑洞坎坷，在濁惡的穢土而受生粗惡的形體。這些都是以目前相同的果報身，藉著心念的不一而感得不同的增上之緣。由此可知，一切諸法如果離開我們的自心根源，更沒有其他的體性可說。若是想要得到清淨的果報，只有修行清淨的因行。例如水的性質自然趨向下方向流動，火的特徵自然地向上而飛騰，這是由於形勢運動本來就是如此，又有什麼可懷疑的呢？」

永明延壽大師又曾經作四料簡說：「如果有禪而沒有淨土，十個修行有九個差錯蹉跎於道路上，中陰的境界如果現前，一轉眼的時間就隨業力而去生死流轉。假使沒有禪而仍然有淨土，那麼萬人修行萬人都可以往生，只要見到了阿彌陀佛，又何必憂愁不會開悟呢？若是有禪又有淨土，猶如戴著雙角的老虎，現世可以為天天的師範，來世速得成佛作祖。如果沒有禪也沒有淨土，恐怕將來見到的就是地獄的鐵牀和銅柱，萬劫與千生長久的時間，沒有人可以依靠幫助。」

宋太祖開寶八年（西元九七五年）二月二十六日，早晨起來之後，焚香告別大眾，然後趺坐而往生，時年七十二歲。後來有一位僧人從江西臨川縣來，經年累月地繞行永明延壽大師的舍利塔，人家問他為什麼緣故？他

說：「我曾經生病入於幽冥界，見到殿堂的左邊供奉一個僧人的形像，閻王精勤恭敬地禮拜，因此向人詢問閻王所拜的是什麼人？回答說是杭州的永明延壽禪師，大師已經直接往生西方極樂世界上上品了。閻王尊重他的德行，因此禮拜恭敬他。」

（樂邦文類。萬善同歸集）



佛說八大人覺經

上
愍_下 生法師主講，佛教青年協會筆錄

上期最後句：如露亦如電

身體為何會稱之謂「空」呢？我們確實是有這個身體的四大身存在，現在我們指這身體是「空」，就是要破我執，因為如果我們每每執着有我這四大之一身，就會為「我」而起貪、嗔、或為「我」而起愚癡，正如六祖壇經說：「有我聚積生，無我福無比。」世間上因為執着一個有我，不能覺知一切如幻如化，一切都執有，一切為我所有，因此成為一種自私心，現在要破這自私心，破這我執心，就是要講這個「空」字。

雖然我們有這四大假合之身，你不要以為有一實在之「我」，講「空」字就是破我們之自私心，沒有自私心，大眾便會和平和諧。世間上你爭我奪，就是為了有「我」，因為有「我」而要

自我求高尚，自然要求最好的，俗語有云：「人不為己，天誅地滅。」就是覺悟不到一切都是空，甚麼都只顧自己，不為自己是一種罪過，會天誅地滅，其實如每人只顧自己，這世界便不會繁榮安定，所以世間上出現那麼多惡人，打家劫舍，因為他們為了財，只顧自己，奸淫邪盜，一切都是為自己，他們不知道四大本來是「空」，祇知道為自己，做出無量之惡業，現在要覺知四大是苦，能知苦而去修道，知道「空」就去破我們之自私心。

「五陰無我」，五陰亦叫五蘊，陰即解陰暗，好像樹陰所遮蔽一樣，我們之身體是由四大和五陰所合成為的，五陰就是色、受、想、行、識，這色受想行識五法，會遮覆着我們自己的理

性和真心，所以就胡作胡為，什麼叫色受想行識呢？

我們之身體就可綜合為這五種，簡單來說我們的身體不外乎肉體和精神，肉體就是地水火風，髮毛爪齒，筋骨皮肉，血液和呼吸，這都是我們身體之運動。

但除了身體之外，還有我們之心，即精神方面，五陰分為「色」陰，亦即物質，為色質之身體，即血肉之軀。

五陰之受想行識是屬於精神，「受」即我們每人之感受，每人都有心理之感受，分開為快樂或痛苦感受，感到快樂時，當然開心，但感受到痛苦時，就覺得難過了，這就是受陰。

第三就是「想」陰，每個人都有思想，想想以前日子怎樣過，將來又怎樣呢？夢想有朝一日，可能發達，可以住洋樓，養番狗，想到快樂

時，就會很開心，相反地憂心到年老時如果沒有錢，未來日子怎樣過，這就是苦的感受，是由思想所產生的感受，我們每人都有感受，這就是「想」陰了。

「行」就可以解釋為行動，有了思想就會付諸行動，例如你坐得時間長了，你就會想站立，而會付諸實行，跟着站起來。任何行動之前，例如你想逛街，你想喝水，你都會先有念頭，才會有所動作。但「行」亦可解釋為千變，在我們身體來說，亦有千變的，所謂由少至壯，由壯至老，這樣從我們的細胞生長開始，每日不停地變，正如我們的思想，在念念不停地變，從今天早上開始，你的念頭都不知轉過多少次了，這就是我們心裏的變千，為之「行」陰。在生理上亦有變，爪生髮長，筋轉脈搖，這都屬於行陰，爪生髮長就如我們的指甲和頭髮，每日都在不知

不覺地不斷生長，這都是我們身體的生滅行陰，筋會轉易，脈膊會跳動，這都是我們身體上的行陰，而我們的心在不停地打妄想，這是我們心理上的行陰，是色、受、想、行、識。

而最後之「識」，謂之認識，例如我們眼所視之物，能分辨各種事物，耳能分別各種音聲，鼻可以分辨香或臭味，舌可分辨酸甜苦辣之味，人的身體可以感覺有冷暖、痛楚或痕癢之感受，這是對身體之認識。

知道「意」，就是意識，可以瞭解一切，最後就是生識之識，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。再加第七識和第八之阿賴耶識。人是由色、受、想、行、識五陰所組合而成，所以歸立來說，人是由精神和肉體所合成，如果我們生病，醫生不但要醫治我們的身體，更要我們心理要正常，如只醫治我們的身體，便醫不到我們的

心，心要明理和看得開，才可減少身體的病痛。

但現在說五陰是無我，「我」是怎樣解呢？佛法所講之「我」，有四種定義，才可謂之「我」，「我」是自在的，是主宰的，是恒常的，是唯一的，有這四種定義，才可稱為「我」。例如「我」是唯一的，正如這間屋是我個人的，但如這間屋是大眾的，你就不可說這屋是屬於我的了，所以唯一的，才可稱為「我」，如果稱為「我」，要有主宰的，要有權力和主宰，例如我有權將這間屋怎樣去間隔，因這屋是屬於我的，但如這屋不是我的，我就沒有權力去改動這房子，所以「我」是要有主宰的，如有了主宰，便會感覺自在，可以任意改動這房子，因我是這房子的主人，所以我是自在的。更要恒常，才可稱為「我」，如果我只是一訪客，到此屋只是探訪性質，就不可能是恒常的，所以這

屋要是唯一、恒常、主宰、自在，才可以叫做「我」。我們的身體是否含有這四大意義呢？

我們的身體是否恒常呢？幾十歲後這身體就不是屬於你了，那樣這身體便不是恒常的了，身體是地水火風四大合成，如果有一大不協調，都會生病，那就不叫做唯一了。身體是五陰合成的，身體是否自在呢？高矮肥瘦，身體健康與否？都不是我們所能主宰的，身體是我們所不能控制的，所以身體不是我們所能主宰的，不要以為這身體就是我的，沒有一個「我」的定義，又不能夠恒常，又不能唯一的，不能自在，不能主宰，沒有一個「我」的定義，應該認識這身體不是我的。

那樣我們是否要拋棄這身體呢？甚至乎要自殺呢？正如我已住了這不屬於我的房子，但我知道這房子會變壞的，現在我知道這身體不屬於我

的，但要借假修真，不要執着有「我」，因而去做業。要明白這五陰之身體只是暫時性，因緣和合而生，假合名為「我」，借這假「我」而好好地去做些福德的事業，要覺悟五陰是無我，不要執着這個「我」，不要做自私自我，六祖大師云：「有我聚積生，無我福無比。」你能夠依「無我」去造福人群，不住不着，你這福是屬於無為之福，這福是最大的。正如金剛經所說之不着我相、人相、眾生相、壽者相而布施一切，菩薩是無我的，因他覺知這五陰假合的「我」，不是真「我」，是假「我」，但可以借這假「我」去修福，修一切福而不執着有「我」，這就是覺。

有一次蘇東坡探訪佛印禪師，剛巧佛印禪師處正有一法會在舉行，人很擠迫，連座位都不容易找到，於是蘇東坡便問佛印禪師：

「可否借用你的四大色身來做坐位呢？」

「當然可以啦，不過，我現在先問你一個問題，如你答對了，你就可以用我這四大色身來作坐位，但如你答不到，你就要除下身上的玉帶，留在本寺山門作為紀念。」

「好！沒有問題，請發問。」蘇東坡學士就一口答應下來。

「你現在要借我這四大色身來作坐位，但佛經上說四大本空，五陰無我，請問你以那處來坐呢？」

於是立刻令到蘇學士啞口無言了，因為四大本空，五陰無我，那有坐位可坐呢？於是蘇學士只有除下腰帶留給山門作為紀念。

這是真人真事的，東蓮覺苑創辦人何張蓮覺居士曾在金山光天寺遊覽時，親睹這條玉帶，可見蘇東坡服輸了，當真留下玉帶在光天寺作為鎮

山門紀念。

這故事是指示我們眾生的身體是由色、受、想、行、識五陰和合而成，凡夫認為我們的身體有一個真正的「我」，每將我放在大前提，例如我能工作，我能做事，我能穿衣等等，其實這「我」是五陰假合的我，不是一個真實的「我」，你要悟得這五陰假合的「我」，不是真正的「我」，才可以認識到真正的「我」。真正的「我」是眞性，眾生只認識假「我」，而埋沒本有的真「我」，埋沒本有的眞性，現在教我們要認識這身體五陰假合的「我」，不是眞「我」，而是假「我」，這四大假合的「我」是苦、是空，不是眞實的。

（待續）

心臟病自救法

假設現在時刻是下午五點



五十分，忙忙碌碌的你上了一整天的班，正在開車回家的路上（當然是一個人囉！）。你非常緊張和感到不舒服。突然！你感到胸口有一股劇痛，並且開始漫延到手臂和下巴。可是，離最近的醫院大概還有五公里遠。更糟糕的是，你自己都不知道能不能撐得了那麼遠。

你以前曾經受過心肺復甦術CPR訓練，但是教課老師並沒教你怎麼自己給自己做急救的方法！一個人若是心臟不能正常跳動，並且開始感到快要昏過去時，他大概只有十秒鐘的時間，然後就會失去知覺，不省人事。若是四周沒有旁人能幫忙急救，患者要立刻把握這十秒鐘的短暫時間自己救自己。

不要驚慌，要不停咳嗽！用力的咳！！每一

次咳嗽前，都要先深吸一大口氣。然後，用力地、深深地、長長地咳，好像要把胸腔深處的痰咳出來一般。每間隔大約兩秒鐘，要做一次吸、一次咳，一直要做到救護趕到時，或者已經感到心跳恢復正常，才能休息。

做深呼吸的目的是要把氧氣吸進肺部，咳嗽的目的則是要以這個動作壓擠心臟，進而促進血液循環。對心臟的擠壓也可以幫它恢復正常脈搏。如此急救，可以讓心臟病發作患者有機會能去到醫院。

請大家把這個自我心肺復甦急救術告訴別人。說不定就因此救了他們一命！請不要誤以為你的年齡少於二十五或三十就沒有心臟病發作。由於現今生活方式的改變，心臟病發可發生在有年齡組別的人。

以上是網上流通的資訊，不知可不可行，但在危急之時，一試亦無妨，請讀者自行決定。

佛誕節——聆聽大師的叮嚀

佛教釋慧文中學校長蔡榮甜親撰

近年的佛誕節期間，香港佛教聯合會與佛教青年協會，聯同屯門區內的佛教中學小學，合辦幾項慶祝佛誕節的活動，這包括在屯門大會堂舉行的隆重莊嚴的浴佛大典，在卓爾居廣場輕鬆愉快的嘉年華會，在釋慧文中學禮堂舉行的一「親親耆英」聯歡會，三項活動的對象或有不同，但藉以弘揚佛法，隨緣度生，意義則是一致的；而主持大局，為信眾開示，啟悟佛法，以共沾佛恩的，則是德高望重的暢懷法師。

面向信眾，暢懷法師總是耐心地為大家述說佛陀生平，這位二千多年前生於喜瑪拉雅山附近迦毘羅國的太子，怎樣走向出家以至成佛的路，悉達多太子自小受良好教育，熟讀婆羅門經典，精研算術，又愛射箭、騎馬、御象，能文能武，才華橫溢，至於人世間的富貴權力，更是與生俱來，悉達多太子卻拋棄世俗夢寐以求的所有，毅然出

家，那是為了追求真理，尋求一種道理，以解脫人生為苦聚這難題與煩惱。暢懷法師述說佛陀生平，少談甚至不談宗教神秘主義，而愛引導信眾多從佛陀的人間相，以了解這位智者，佛陀廿九歲出家，至八十歲涅槃，五十年來，是實在的人生，他就是一個尋求真理的智者，也是一位老師，這位老師生於人間，成就於人間，死於人間，他的思想與著述，都是我們可以學習與探索的。暢懷法師多次在講述佛陀生平時，以佛陀反對種姓制度，說明眾生平等，佛陀反對以婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅劃分社會階級，「賤民」不能觸碰貴族，怕碰了對貴族不吉利。這樣的平等思想，佛陀都一律予以反對，而佛教提倡慈悲，以寬容同情看待一切，正是以體現眾生平等為根本的。

暢懷法師在慶祝佛誕節的活動上，為信眾開示，講述佛陀生平，諄諄訓誨，尤其是要突顯追

求真理，與體現眾生平等這兩項，更具有現實的社會意義，讓信眾深思，今日的社會，世衰道微，紛擾中怎樣尋求寧靜？迷惘下怎樣走上正道？佛陀的教訓，不正是我們要反省的最好啟示嗎？佛誕節的浴佛儀式，是對佛祖的尊敬，同時也藉以自我反省，清潔心中的污垢，深思戒定慧的修養，以消滅人性中的貪瞋痴。

佛教學校的師生有這樣的福氣，得以每年參與浴佛儀式，得以聆聽大師的叮嚀訓誨，法師既是宗教大德，也是老師，如沐春風，就是教育工作的榜樣。回看我們當前的教育工作與教育改革，看似是繁花盛宴，一片花團錦簇，有時不免眼花撩亂，欠缺的往往就是一份宗教情懷，這不是技術與知識的問題，而是潛移默化的向善之心，如何從迷網中徹悟人生真理，眾生平等這樣的視野，可能是我們在教育工作上所應思考的。

浴佛儀式之後，大家滿心歡喜，獲得一袋由佛教青年協會贊助的結緣禮物，內裏有暢懷法師

的《學佛答問》一二共兩冊，我要鄭重向大家推薦，不管是佛教徒與否，這是兩冊深具啟發性的心靈讀物，內裏有暢懷法師對天台宗教義的條分縷述，是學理上的辯證，即空即假即中，三諦圓融，緣起性空，大乘的中觀義理，法師用了大量篇幅來解釋《大乘止觀》的學理，一般信徒閱讀時也不易消化，即便如此，如人飲水，當亦有所得著，有所啟發。暢懷法師在《學佛答問》裏，還很有耐性地回答信眾的一些很有趣的問題，這些問題，甚至可以視為意義上非常功利市井的，例如，禮佛以祈求炒股票賺錢，這目的可以嗎？吸煙是否有違清規？參與觀音開庫求福求財，合乎佛教信仰嗎？凡此種種，不禁令人莞爾，有點莫名其妙，法師卻有問必答，想深一點，佛法也不離世間法，小知大知，賢與不肖，不過是俗世的分別，從中不但可以管窺一位大師的思想學養，也可以仰望一位大德的淑世襟懷，慈悲寬容的品格。

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。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。等十個手指尖兒都見血了（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。這是一個多麼可怕的病症。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。那麼腦中風，在死因排行榜上，就可以除名了。

註：這亦是網上流行的資訊，是否可行，請讀者自行決定。



印光大師復李觀丹居士書（印光大師文鈔三編卷四）

接手書，知閣下衛道之心，極其真切。而彼欲為千古第一高人之地獄種子，極可憐憫也。起

今日法門無人，任意妄為。故凡受五戒者，皆著五衣，乃違佛制。而僧俗悉各相安，亦可慨也。

信論之偽，非倡於梁任公。乃任公承歐陽竟無之魔說，而據為定論，以顯己之博學，而能甄別真偽也。歐陽竟無乃大我慢魔種。借弘法之名，以求名求利。其以楞嚴起信為偽造者，乃欲迷無知無識之士大夫，以冀奉己為大法王也。其人借通相宗以傲慢古今。凡台賢諸古德所說，與彼魔見不合，則斥云放屁。而一般聰明人，以彼通相宗，群奉之以為善知識。相宗以二無我為主。彼唯懷一我見，絕無相宗無我氣分。而魔媚之人，尚各相信，可哀也。未受戒，不應著壞色五條之縵衣。此衣五條，不分塊。（五衣、五條、每條一長一短、）亦非海青，海青即大袖之袍子也。



荷石清明法會



第四十二屆會員大會及迎新日



天台精舍觀音誕法會及三皈五戒典禮



屯門蝴蝶灣觀音誕法會



泉慧老法師主講勸發菩提心文



衍空法師主講佛學班



高錫年醫生主講何其自性 人本如來藏



曾章僑醫生主講佛學與當代心理治療



外展組探訪伸手助人協會竹園北村賽馬會老人之家



外展組探訪伸手助人協會小西灣賽馬會老人之家



長者歡聚樂續紛文娛表演



素食菜譜

黑珍珠丸子



材料：

黑糯米 1 碗
白糯米半碗
糙米、米豆各 1/4 碗（共半碗）

調味料：

水 2 碗
紅糖 1/2 湯匙

作法：

所有材料洗淨，加入水浸泡 4 小時以上，加油拌勻，放電鍋煮熟（外鍋放 1 碗水），開關跳起來後不要馬上開蓋，再燜約 20 分鐘。取出拌上糖，放涼，作成圓球，可沾

椰子粉、或沾花生粉或沾白芝麻作成各種口味，盤底是香椿葉。

註：

五穀飯煮好的秘訣，主材料決定後，主材料份量要多，其他材料，可以任意加份量，合計起來是一碗，可以三種材料或四種材料任選。

芝麻牛蒡



材料：

牛蒡 1 條約 150 公克
泡開香菇 50 公克
麵腸 80 公克（1 條）
胡蘿蔔絲 50 公克
炒熟白芝麻 1/2 湯匙

調味料：

油 2 湯匙
醬油膏 2 湯匙
糖 1/2 湯匙
胡淑粉少許
香油 1 小匙
高湯 2 湯匙

作法：

牛蒡削去皮，切斜片，再切絲泡清水中。

所有材料均切絲。鍋熱入油，倒入所有材料及調味料炒熟即可盛於盤上，灑上白芝麻即成。

註：

1. 所有材料同時下鍋炒，牛蒡因質硬，纖維質較粗，此道菜炒出，牛蒡會較硬而脆。
2. 若嫌牛蒡太硬，可將牛蒡先放入鍋中炒軟，再和其他材料一起炒。
3. 牛蒡為高纖維且營養成份高，含礦物質豐富，削好牛蒡、容易褐變、泡在水中即可。
4. 牛蒡有解熱、解渴、利尿排便、排毒、除斑疹、瘡毒、又含豐富菊糖成份，久飲輕身耐老，有補腎之效。

阿含摘記

上
下
宏覺法師主講於紐西蘭，佛教青年協會筆錄

南無本師釋迦牟尼佛，南無本師釋迦牟尼佛，南無本師釋迦牟尼佛，無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。

這幾天我們一起來共同學習一些基本的佛法。我們需知無上甚深的佛法一定要從基本開始。大乘是從心開始，所表現出來的現象都是業相，即業報之相。我現在要講的是一「阿含摘記」，這是在阿含經之中摘錄一些對於法義比較深刻，說得比較實在的一些經文，經句。

在還未正式開始講解之前，現在先介紹一下阿含經。在十幾年以前可能大家對阿含經非常陌生，但是目前在台灣對阿含經的研習已蔚為風氣，自印順導師寫的佛法概論及小乘經典的集成

之後，台灣的學者及佛弟子對於阿含就慢慢熟悉了。阿含在中國幾千年的佛教傳承中，是不被重視的，其中是有許多的原因。「阿含」兩字的名義是佛對其弟子親口所說的教授、教誡就稱之為「阿含」，也就是佛當時所說的聖教，而佛涅槃後，佛弟子初次結集的聖典就是阿含經。

阿含經分四部阿含：

第一部為「雜阿含」：即相雜、很多類合在一起的，稱為雜阿含，在南傳佛教中稱為「相應部」，所講的是五蘊、六入、十二處、十八界、三十七道品等等法的教授，是最早結集出來有關佛對弟子的親自教授。雜阿含是由迦葉尊者與四十位大阿羅漢，由阿難尊者背誦出來結集而成最早的經典。經過一段時間後，由另外的羅漢及

弟子慢慢再結集成「中阿含」，「長阿含」及「增一阿含」。

由前所說，我們知佛親口對弟子所說的教授，教誡就稱之為阿含，可是為何在北傳佛教及中國佛教之中，阿含被稱為小乘經典呢？其實這是一個很大的誤會，佛涅槃之後，上座部及大德長老所傳頌，傳習的就是四阿含。過了一段時間之後，僧團之中的少壯派亦即是大眾部認為上座部太過古老，太保守，而上座部也不承認大眾部所流傳的一些經典。其次，大眾部的少壯比丘覺得上座部的比丘慢慢遠離世間，不到人群中弘揚佛法，只在山裏或叢林，阿蘭若中與自己一批人討論法義，互相研習自己如何求証出離，如此行履與世尊本懷愈離愈遠。此時，大眾部的一部份人就開始自己結集經典，稱之為大乘經典，大乘的意思是要把佛陀的精神推廣到世間。當北傳到中國以後，覺得大乘經典所相對的阿含為小乘經

典，由此產生了一個誤會。其實佛法是無大小之分的。古代祖師言「法無大小，唯心而已」，若心量所思，所想，所議論的都只是我如何出離三界，對於眾生之事就漠不關心，這個法在他身上所起的就是小的作用，稱之為小乘，他覺得所作已辦，梵行已立，不受後有，落入寂滅涅槃，這種人在後期佛法流傳的經典中稱之為焦芽敗種，意思是佛法在他身上再也不能發芽，再也不能傳遞給其他人任何訊息，所以是小乘。而大乘是隨時隨刻想的是眾生的事情，覺得眾生在三界輪迴之中，被無名網縛，不知法義，不知涅槃真義，由自己的身口意三業造了無量的業習而不得自在，這種人不管任何法到他身上都產生大乘的作用。在佛法流傳之中說大乘佛法是不斷煩惱，不出生死，這種說法是錯誤的，其實大乘人斷煩惱的心是比小乘人還要急切，因為不能自度而想要度他在佛經之中說是「無有是處」。就好比

自己不會游泳，想要自水中救出他人，這種事情是不可能存在的。所以如果大乘人想要救度一切眾生，而自己的眼睛是被無明蒙蓋住，那如何去開眾生的眼呢？那是不可能的！所以大乘與小乘的法是沒有分別的，只是依人的心量而有分別。太虛大師到過南洋一帶之後，曾有感嘆，說「南傳所傳雖說是小乘佛法，但行的卻是大乘行為，而北傳雖然傳的是大乘佛法，可是所行的都是小乘行為。」研究佛教歷史的可知北傳佛教出家人都在寺廟之中，不做任何世間慈善之事，這就是小乘行為。口中說的是慈悲度眾生，其實只是對自己慈悲。而所謂的小乘，南傳比丘都在世間隨緣度化，甚至做很多的世間慈善事業，這就是太虛大師當時的感嘆，所以那有大乘，小乘的分別呢？這一點大家要有一個概念。

還有，阿含經在北傳佛教開始流傳，是在漢明帝之後漢元帝時，安世高東來之後，佛經才大

量地被翻譯出來。四十二章經與佛遺教經是摩騰竺法蘭從印度到中國之後才開始翻譯的最早的經典，從此以後慢慢就開始了經典的翻譯。由佛經翻譯的歷史來看，阿含經在中國不被重視，也有它的原因，因為當佛法初傳到中國大陸之時，印度已經是正在開始大乘佛法的流傳與弘揚，對於上座部的法義，處處開始有所排斥，所以傳到中國來的大部份都是大乘教義，特別是到了鳩摩羅什，玄裝法師等舊譯，新譯的翻譯大部份基本上都是以大乘教典的翻譯為主，以弘揚大乘教義為主，而小乘教義，我們將其改名為根本佛法的教義，雖也有大量的翻譯，但是只將其列為參考，或當作資料而已，沒有人進一步去研究。中國佛教之流傳到隋唐之時更加貶低阿含，天台大師之四教判教、藏、通、別、圓；賢首大師之五教義，小、始、終、頓、圓，把阿含判在藏教及小教之中。中國人好大喜功，不屑學藏，偏好學

別、圓之教，因此阿含經幾千年來在中國，可說沒有幾個人加以重視，這是阿含經在中國為何不被重視的原因。

天台宗與華嚴宗在中國佛教之教理上是非常大的一個特色，而禪宗與淨土宗在行門上來說是非常特出的。在教理上是以天台及華嚴為標榜的，老一輩講經的法師不是天台即是華嚴，中觀與唯識因為太繁瑣也不流傳，但中觀其實是被天台與華嚴吸收，而唯識因為名相太繁瑣都不能普遍流傳。直到民國二、三十年，揚仁山居士為首的一些學者，自日本帶回大量的唯識經典，再開啟研究唯識之風氣。中觀、三論都不太流傳，雖然印順長老被認為是三論宗或般若宗傳承的弘揚者，但他自己並不承認，不願將自己歸類於那一宗。由中國佛法流傳的歷史看來，阿含經不被重視，一是判教的問題，另一是人性的問題。人性好大不喜歡小，若現在教你修四念處，一定會認

為這是小乘的，我怎麼可以學這些！其實若不學這些，念佛念不上去，修禪修不上去，學密宗學得神神怪怪的，為什麼？由於不從根本學起，有一位法師曾說現代人學佛，都是在汽球上面建樓房，其原因就在於我們對根本佛法的教義不了解。四念處，三十七道品等，是佛一代時教的根本，不論是那一宗那派的修行方法，都是從此而發源出來的，大家一定要注意到這一點。所以無論從教理上說，或從修行上說，阿含經都是非常非常重要的。我自從讀了阿含經之後，心生感嘆，為何大家不喜歡阿含？因為「阿含經」翻譯的年代比較久遠，「求那波陀羅」翻譯的雜阿含，文字艱澀不容易了解，而自第一經到第四經基本上講的是一個東西，因此許多人覺得沒有興趣，並且沒有大乘經典中的「本生、本事」等等的故事及各類公案，它比較枯燥無趣味，阿含經所講的是直接針對如何修行的方法，如果

是學禪宗的人，你看阿含，會發覺阿含就是禪宗的指導方法，具體的方法都在阿含之中。修密的人，也會發現具體的方法都在阿含裏面，密宗的修法是觀想，如何觀想？就是身心嘛！阿含裏面處處指導如何去觀察你的身心。佛最大的教法就是如實你去看他，你去觀他。例如大家口頭上經常說的兩個字「無常」，但我們從來沒有觀過無常，所以我們對世間的財、色、名、食、睡，抓得很緊，不願意放開。原因就在於我們沒有去如實觀這些東西是不是無常的。無常對我們而言只是個名詞而已。如實的意思是真的這件事務本來就是這樣子，我們從來沒有發現是這樣的，所以覺得他是真實的。「無常」即沒有常的。中國字極有意思，有兩個字「非常」，形容這個東西非常好，其實非常好之後馬上非常壞，因為非常不是常的，所以當花正好之際，立即就要開始落謝了，人也一樣，當你事業在最好的時候，就要開

始衰退；股票上升之時就是要開始落下；世間法你只要用心去看，就會知道方法在那裏，方法沒有離開世間，我們為什麼得不到佛法的利益？因為我們從來沒有去用過心，後來的佛法都變成講的佛法而不是修的佛法，宗喀巴大師的菩提道次第和他的傳記中說，在西藏也有很多出家、在家學佛的認為經書是講的，不是修的；修的要去找一個上師求一個修的法，這是邪見，學處即是修處。若所學的不能修，那麼佛不會講的。我在讀經時，覺得佛沒有講道理，佛所說的都是事實。後來的祖師將其結為論、集等，都變成道理了，而到了我們身上就只變成名相。很多學佛的人是在收集名相，他們唸三十七道品背得很好，背六度也背得很好，但是要怎麼修？不知道！那只是名相而已，與身心無辦法揉合，這是現代學佛者最大的困擾。現在有許多人非常嚮往到南傳佛教那裡學習，北傳佛教沒有嗎？都有！在經典

裏面都有！為何我們覺得匱乏呢？因為現在北傳佛教流傳下來的只是敲打唱唸，甚至一個牌位還要多少價錢的；變成這樣的佛法，有心學佛的人當然覺得這樣是不夠，當產生一個深的反思時，就會想應該怎樣去指導自己的身心呢，如何去觀察身心，現在的許多傳法之中沒有講到這些。四禪八定大家不知道，如何有信有施，離生喜樂大家也不知道，佛法離我們愈來愈遠了，不管在家，出家這些都是我們的責任。如果真是學佛，花了那麼多時間，就要將這問題搞清楚，而且學了就要能用到身上，這是非常重要的，否則就是浪費時間，浪費生命，佛說這是有因果的，因果在那裏？自己！自作自受。所以我和大家談一談，阿含經是佛法最根本的教義，所以我們稱之為根本佛教。另一點，剛提到阿含被我們忽略，是有許多原因的，希望我們不要再因為這些原因而將其忽略，那是很可惜的。再者，阿含經是一

切佛法的根本，不管大乘，小乘的經義及後來的論點，都是從阿含經流露出來的；所以印順導師說我們讀的大乘之中最高的思想境界，中觀論就是根據阿含敘述的，而唯識之中一百卷的瑜伽師地論，其後五十卷也是根據雜阿含，將其意義敘述出來而加以解釋的；一些大乘經典之中的名相，其根本都在阿含裏面。印順導師的兩本著作「唯識探源」及「空的探源」都是按照阿含研究出來的。關於這幾點我們應要注意。

按照現代一位居士研究阿含的成果，將阿含所表露的內容分成六個大部分，它是增上善學，增上信學，增上戒學，增上心學，增上慧學，及增上解脫學。說明如何使我們的善行增上，如何使我們的信增上，如何使我們的戒行增上，如何使我們的心（即定）增上，如何使我們的慧增上以及如何使我們的解脫增上，初果，二果，三果，四果，果果增上。所謂善學，就是如何使我

們的善根，善行能夠增上，這是非常重要的，如何增上？保護，守護，觀察自己的身心，這是最重要的。這六個部份的重點通過三個行為來達到目的，第一個就是理智的觀察，理智的分析，所以佛說法時，就跟你說清楚世間相是什麼，五蘊是什麼，色受想行識的真相是什麼。透過理智的分析，色，就是這個身體，一切色法是常的或是無常的？是真的還是假的？是虛的還是實的？先通過理智的思辨說清楚，然後再經過感情上的控制。我們現代人為什麼明了理智而不能成為自己的意志，就是因為我們的感情控制不了，我們的心控制不了，我們的業習控制不了，所以這當中的部分就是修行的部分。到了意志的階段，就不會被世間轉，心不攀附這個世界而成果了，所以說所作已辦，梵行已立，不受後有，那就是意志已經成功了。這三者之中，最重要的是前面二個步驟，理智的分析，及情感上，情緒

上的控制，而達到後面的效果。這是約略說明阿含經的大概，佛經是釋迦牟尼佛智慧的結晶，對我們來說是一種知識，一種資訊的傳遞，我們不能將其拿到自己的心身上來用，使之變成智慧，就要靠當中的情感的控制，這是非常重要的。佛法之所以不能起作用，是因為我們將其當作名相；若要起作用，則需透過自己的身心才能突顯出佛法的真義。

今天所講的，是依據莊春江居士所編述的「阿含經隨身剪輯」，我覺得它很好，把每一個法義都編輯在一個章節裏，方便我們隨時隨刻來注意自己，來檢點自己。今天我們抽出其中的第六篇「業報」，來與大家分享。為什麼要先講這一篇？因為這是非常重要的。一切佛法的根本，原理，所圍繞的中心就是業報，或者說就是因果的問題，就是緣起的道理，所以我們今天先來學習業報的課題。

「業報」，業是因，報是果，所以可以稱之為因果。「隨人所作業則受其報。不修身，不修戒，不修心，不修慧，壽命甚短，是謂有人作不善業，必受苦果地獄之報，猶如有人以一兩鹽投進少水中，能令少水鹹叵飲。修身、修戒、修心、修慧、壽命極長，是謂有人作不善業，必受苦果現法之報，猶如有人以一兩鹽投恒水中，不能令恒水鹹叵飲。」這是說我們人不管你作什麼，一定受報，你有行為，必定得到結果，這一點要特別小心。業，一般來說有三種，即善業，惡業，和無記業，不管你作那一種業，都將會得到報，也就是有結果。大家要記住的第一個定義「有業必報」，不要以為小的沒有關係，一樣受報，可能小的會變得更大，而大的可能會變小了。這段經文說隨著人所作的業，一定受報，這是佛跟我們講的業的定義，不管誰作的業，一定受其報，這個我們一定要信。我們經常講要

「信」，信什麼？不是信張三，李四而是信這個，要對這個先產生信仰。若我們目前的理智和智慧對業報尚無法作深刻的認識與明瞭，那我們先信世間聖人所講業報的事實，信了之後慢慢去觀察了解，在這了解的過程當中，這個信慢慢愈來愈紮實而稱之為淨信，我們現在的信是迷信，但是剛開始一定要有些迷信才能進入，而淨信又稱為智信，我們要相信這句話是佛所說的，佛不騙我們，他是在他「現量」的定當中看到，所作的因必定受到果，我們現在就是在受果，例如讀書讀不下去，眼睛近視等，就是在受果之中，只是自己不自知而已。

（待續）



癌症非絕症問答（續上期）

雷久南博士主講（於香港一九九一年）

Q 1：請問營養湯怎麼做？

答：營養湯也叫精力湯，方法很簡單的。主要材料是水果、蔬菜和芽菜。水果可以選擇蘋果、木瓜或是西瓜，隨便選一樣，只要不是酸性的水果。種子可用芝麻或葵花子，隨便選一樣。蔬菜類，像西洋菜，沒有農藥的青菜隨便選幾樣。芽菜如苜蓿芽，可以自己培植。然後再加一點點海帶，如果買得到Avocado，也就是牛油果或稱鱈果，加半個進去。先將水果用果汁機打碎，主要是用來調味的。然後把硬的菜，種子放進去打，然後芽菜最後放。打碎後就行了。這裏面呢，你所需要的營養都有。你可以當早餐、中餐或晚餐都可以。吸烟的

人想要戒烟的話，吃這個自然會戒烟。開始吃的人，會覺得越吃越餓，因為你身體很久沒有得到它需要的養分，所以開始時會想多吃。大概吃了十天之後就沒有這個現象了。如果你一天吃至少一碗的話，可以補充很多營養。

Q 2：關於血癌的治療方法？

答：血癌不是癌，去年我去中國大陸開會的時候，在一個中華自然療法的會議，接觸到一名很有名的中醫，叫孫起元。他寫了一本專門治白血病的書。他治白血病，成績非常好。他說所謂的血癌，事實上是等於小孩子發麻疹，是小孩病毒性的病，但是病毒沒有發出來，滲透到骨頭裏面去了。

所以他特別強調，在飲食上一定要以天然食物為主，才能把病毒排出來。這也是為什麼現在西方用紅蘿蔔汁，用小麥草汁，用大麥苗粉，治療血癌效果那麼好，因為這些都是幫助排毒的。

另外就是吃一些補腎臟，補腎陰的中藥，使身體恢復力氣，把毒排出來。如果患了血癌，最好是找一名好中醫，告訴你應該吃什麼中藥，飲食上依照我這兩天所講的去。現在你可了解為什麼西醫治療血癌，五年生存率只有百分之二，百分之三，不但治不好，而且越治越壞。而這位中醫師的中藥治療小孩、年輕人的血癌卻有很好的效果。這是八十歲老醫師的一生經驗。

Q 3：如果不信佛，不拜懺等佛教儀式，可否可以用另外一種心靈方式幫助自己治癌？

答：如果你沒有任何宗教信仰的話，一個方法就是放生，救護生命。我們應該盡量多做好事。當我們救護生命，做好事的時候，心情一定很愉快。這是任何人都可以做得到的。

Q 4：一位出家人素食二十多年，突然中風，為什麼吃素還會有這樣情況出現？

答：一般上中風跟高血壓有關係。因為吃得太鹹的話，血壓會高。很多吃素的人，不曉得要吃得自然，他們強調口味，油鹽放得太多。事實上香港的素食館的素菜並不完全合乎營養標準的。尤其是味精，會引起血壓高，還會使整個神經系統麻痺。

你若用鋁鍋子的話，也會引起慢性中毒，所以燒飯最好用沙鍋或是玻璃鍋，再不然就用鐵鍋，不銹鋼鍋，但是鋁鍋絕對不要用。有些人雖然吃素，但是過去的殺業沒有

消掉，所以還是可能生病的。有些是重業輕報，我們單看表面是看不出來的。

治療的原則

有些問題都是問個別不同的癌症，有些是手術之後又復發，不管那一種癌症，雖然發病的部位不一樣，但是治療的原則跟我剛才講的都是一樣的。我們也習慣問西醫有沒有什麼特效藥，可以專門治我這種癌症。其實不管是乳癌、肝癌、直腸癌、食道癌，各種不同的癌症，治療的理論卻都是一樣的。

我現在把重點複習一下，大家可以仔細聽。飲食上一定要是清淡、吃素，油、鹽、糖不吃。穀類，就是五穀雜糧都可以吃，特別是小米。吃小的豆，如小紅豆，不要吃大的，大的會刺激癌細胞，把五穀雜糧當成是你整個飲食的百分

之五十。麵粉做的東西最好少吃。為什麼呢？因為普通一般麵粉都是白麵粉，經過磨過之後，沒有什麼營養了，可以說能量都已經散了。但是穀類，像糙米啊，小米啊，則能量還在。最好是能讓它們發一點點芽。米也可以發芽的，就是先清洗，之後浸一夜，把水倒掉，蓋它一天，它會發出一點點芽。發了芽之後，營養會更好。味道也更鮮美。另外百分之二十五到百分之三十的飲食，可以吃不同種類的蔬菜，和根類蔬菜。但是我講過要避免吃有農藥的菜。像能去皮的南瓜啊、胡瓜啊、絲瓜，這些農藥比較少一點。蓮藕、大頭菜、牛蒡，大多數都是沒有農藥的。如果你能有機會上山去找野菜，那更好，因為這些野菜肯定沒有農藥的。

百分之五可以吃不同的豆類，特別是小紅豆，另外可以吃一點海帶啊、海菜啊、紫菜，以

補充礦物質。味噌(Miso)最好每天吃一點。菜要上桌的時候才加味噌，不要一起煮。味噌可以把身體內的放射性殘毒排出來。我們現在無形中都受到很多放射性的污染，特別是常常坐飛機。如果你接受過放療的話，怎麼把身體的放射性殘毒排出來呢？買一磅的海鹽，一磅梳打粉，放在澡池裏面泡二十分鐘，然後沖水。一個禮拜一次，這樣可以幫助身體內的放射性殘毒排出來。

在飲食上，我想大概都說了。至於情緒，你一定要找出哪個情緒引發這個病，然後把這心結解開。該原諒的人去原諒，如果有不和睦，不能溝通的，想辦法借用我剛才教大家的方法去溝通。在某些情形下，你也許需要改變生活環境，所以你自己要有勇氣去面對，去改變，如離開目前前的環境。我剛剛講過「忍」，並不是說沒有智慧的去忍，就像婚姻，在某些情況，緣已經盡

了，你如果還要勉強的話，反而會造更多的傷害，所以你要用智慧去判斷。

最後不要忘了，你如果平常善念觀世音菩薩的話，就多念觀世音菩薩。念阿彌陀佛的話，就多念阿彌陀佛。借懺悔的力量幫助你度過難關。如果你信仰天主教或基督教，可以求上帝、求基督。如果再配合吃中藥的話，效果會很好。這是因為中藥能濃縮鉀。我昨天講過，鉀鈉不平衡是很多病的來源，所以熬藥不就是濃縮植物性的鉀嗎？也就是補充鉀。有些可以幫我們身體排毒，如中藥的百花蛇草，半枝蓮，都是對癌症有幫助。還有我最近聽說靈芝，事實上對治癌有很大幫助。但是靈芝不要亂買，因為有些並不一定很純正，可能會摻了一些東西，你得自己注意。最後是測量這些藥是否對自己有益（編者注：可用能量管來測量）。

中國四大佛教名山攬勝

王春華

在中國大地上，有一串璀璨奪目的項鍊——「金色世界」五臺山、「銀色世界」峨眉山、「琉璃世界」普陀山、「蓮花世界」九華山。它們也是佛教四大道場。

佛教四大菩薩中文殊表「大智」，普賢表「大行」，觀世音表「大悲」，地藏表「大願」。四大菩薩雖分工不同，但都以救眾生脫離苦海到達彼岸為宗旨。四大菩薩各有自己顯靈說法之地，即各有自己的「道場」。文殊菩薩的道場在山西省五臺山；普賢菩薩的道場在四川省峨眉山；觀世音菩薩的道場在浙江省普陀山；地藏菩薩的道場在安徽省九華山。這四大菩薩的四大道場被稱為四大佛教名山。《普陀山志》稱：「佛經稱地藏、普賢、文殊、觀音諸佛道場，曰地、火、水、風，為四大結聚。九華，地也；峨

眉，火也；五台，風也；普陀，水也。」

事實上除了四大道場外，中國大地還有眾多以佛教聞名的山，以致有「天下名山僧占多」之說。不過確切說，應是：「天下名山僧建多」。僧人選擇名山修習，便從此成為此山的建設者、護林員，而且將文化引進山林，形成人文景觀，從而擴大、昇華了這座名山，純自然之山變成了自然景觀與人文景觀雙美之名山。當中國化的禪宗創立之後，這一趨勢和作用尤其變得明顯。這些名山往往又是儒、釋、道三教並存共處之山。三教同山為三教融合、加速佛教中國化過程創造了一種宜人的氛圍、一個特定的良好環境、一條便捷的通途。中國佛教名山，是佛教在中國廣泛傳播的見證，顯示出佛教中國化的歷程，為佛教文化與中國傳統文化互滲交融的結晶。

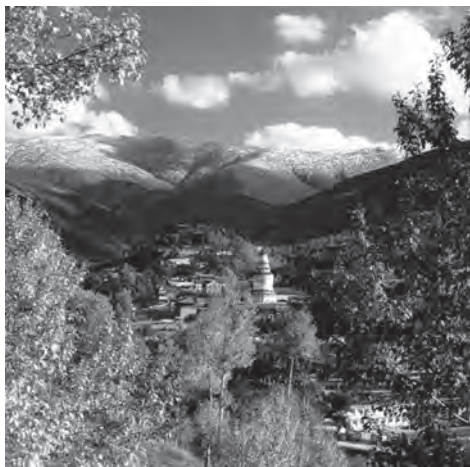
凡稱得上佛教名山者，山川之秀與「三寶」之靈，二者不可或缺。在一座座殿堂閣塔中，或金相莊嚴，或舍利呈祥，或碑碣傳幽，或經籍遺香，或鐘磬唱古，或壁畫流丹，滿目儘是希世文物，處處珍藏國之重寶。四大名山融觀光遊覽、佛教建築參觀、休閒度假為一體，豐富的旅遊資源、厚重的佛教文化、優美的自然風光、中國獨一無二的朝聖目的地，極富個性的世界級旅遊景區，正是四大名山的魅力所在。

金色世界——五臺山

五臺山位於山西省東北部五台縣境內，方圓約三百公里，因五峰如五根擎天大柱，拔地而起，巍然聳立，峰頂平坦如台而得名，又因山上氣候多寒，別稱「清涼山」。最高點北台葉門峰海拔三〇五八米，被稱為「華北屋脊」。主峰五座，東台望海峰可看雲海日出，南台錦繡峰是

花的海洋，西台掛月峰可賞明月嬌色，北台葉門峰可覽群山層疊，中台翠岩峰可見巨石如星，更有天造奇觀「熱融湖」、「冰脹丘」、「石海石川」、「龍翻石」、「寫字崖」、「佛母洞」等。

五臺山位居中國佛教四大名山之首，是世界五大佛教聖地之一。自東漢明帝以來，即成為佛教聖地，經歷代修建，塔幢林立，佛剎棋布，五峰內外佛寺最多時達三百六十所，僧尼達萬人之眾，堪稱為我國最大的寺廟建築群。



五臺山尤以顯通寺，塔院寺，殊象寺，羅候寺和菩薩頂為五臺山五大禪院，香火旺盛。羅候寺有「開花現佛」奇觀，善男信女以能目睹此景為終身大幸。塔院寺內有高七十五米的白色喇嘛塔，是台懷鎮的標誌，而「紅樓晚鐘」，「斜陽塔影」為五臺山風光之絕唱。

五臺山融會了印度佛教、藏傳佛教、漢傳佛教、民間宗教、儒教、道教和三晉文化的精髓，形成了顯密並行、諸宗競秀、青廟和黃廟、子孫廟和十方廟共存的模式，是「中國佛教的縮影」，並被譽為「中國古建築藝術的寶庫」、「中國佛教造像藝術的展覽館」、「中國佛教音樂奇葩」和「國際佛教文化交流中心」。

節日：

農曆四月初四，文殊菩薩聖誕日，五臺山舉辦奉旨道場、放焰口五爺廟會。每年七月廿五日至八月廿五日，舉行「五臺山國際旅遊月」等活動。

銀色世界——峨眉山

峨眉山位於四川西南部，距成都市一百三十公里，雄據於四川盆地的西南，拔地而起高達二千六百餘米，以雄秀壯麗的自然風光和充滿神秘傳說的佛教、道教文化聞名於世，是中國四大佛教名山之一，享有「峨眉天下秀」、「天下名山」、「動植物王國」、「地質博物館」之美譽，主峰金頂海拔三〇七七米，有雲海、日出、佛光、聖燈「四大奇觀」。一九九六年被納入《世界文化與自然遺產名錄》。

峨眉山古木參天，流泉飛瀑，風景獨秀，隨著季節的變化和山勢的不同，陰、晴、風、雨、雲、霧、霜、雪渲染，形成了著名的「峨眉十景」。金頂為峨眉山遊程的最高峰，極目四望，成都平原盡收眼底，千山萬嶺，起伏如浪，岷江、青衣江、大渡河、大雪山、貢嘎山歷歷在目。

峨眉山為普賢菩薩的道場。相傳佛教於西元

一世紀即傳入峨眉山。近二千年的佛教發展歷程，給峨眉山留下了豐富的佛教文化遺產，造就了許多高僧大德，使峨眉山逐步成為中國乃至世界影響甚深的佛教聖地。

節日：

峨眉山特色節慶活動常年舉辦。峨眉山普賢文化節每年九月至十月舉行；峨眉山朝山會每年



三月至四月舉行；峨眉山傳戒法會影響深遠；峨眉山「萬盞明燈供普賢」農曆每月初一、十五的晚上都將在萬年寺舉行。

琉璃世界——普陀山

「海上有仙山，山在虛無縹緲間」——普陀山雄峙於杭州灣以東的蓮花洋中，與世界著名漁港沈家門隔海相望，素有「海天佛國」、「南海聖境」之稱。全島面積十二點五平方公里，形似蒼龍臥海。

普陀山是我國四大佛教名山之一，同時也是著名的海島風景旅遊勝地。普陀山既以海天壯闊取勝，又以山林深邃見長。登山覽勝，眺望碧海，一座座海島浮在海面上，點點白帆行駛其間，景色極為動人。前人對普陀山作了這樣高的評價：「以山而兼湖之勝，則推西湖；以山而兼海之勝，當推普陀。」



普陀山是全國著名的觀音道場，其宗教活動可溯於秦。自唐建立觀音道場以來，經歷代興革，寺院林立。鼎盛時期，全山共有三大寺、八十八庵、二百二十八茅篷，四千餘僧侶，史稱「震旦第一佛國」。普陀山主要有普濟、法雨、慧濟三大

寺，多奇岩怪

石，著名的有磐陀石、二龜聽法石、海天佛國石等二十餘處。在山海相接之處有許多石洞勝景，最著名的是潮音洞和梵音洞。

普陀山四

面環海，風光旖旎，幽幻獨特，被譽為「第一人間清淨地」。山石林木、寺塔崖刻、梵音濤聲，皆充滿佛國神秘色彩。金沙綿互、白浪環繞，漁帆競發，青峰翠巒，銀濤金沙環繞著大批古剎精舍，構成了一幅幅絢麗多姿的畫卷。

節日：

中國普陀山觀音香會節。每年農曆二月十九觀音聖誕日、六月十九觀音成道日、九月十九觀音出家日，海內外佛教徒紛紛從四面八方雲集普陀山敬香朝拜和參加法會。還有中國普陀山南海觀音文化節、中國「普陀山之春」旅遊節。

蓮花世界——九華山

九華山位於安徽省長江南岸的池州市境內，方圓約百公里，號稱九十九峰、十八景，山水風景最著者，舊志載有九華十景：天臺曉日、化城晚鐘、東崖晏坐、天柱仙蹤、桃岩瀑布、蓮峰雲

海、平崗積雪、舒潭印月、九子泉聲、五溪山色。有贊曰：大江以南，山之峭拔而秀麗者，莫如九華……九十九峰，神清境絕，真天下之奇觀也。

九華山為地藏菩薩道場，佛教興起於洛陽白馬寺六百多年，九華山佛教歷經興衰，大體有五個時期：唐中初期創；唐後期至五代衰微；宋元有所發展；明清達到鼎盛。鼎盛時期，寺庵一百五、僧尼三四千。之所以成名，除了它得天獨厚的優美環境外，應歸功於詩仙李白和高僧金喬覺。李白遠眺九峰如天賜九蓮，觸景生情，寫詩贊「妙有分二氣，靈山開九華」，於是「九華名遂聞於天下」。朝鮮半島新羅國高僧金喬覺，渡海來九華修行，稱地藏菩薩轉世，「遠近焚香者，日以千計」。九華山歷代高僧輩出，從唐至今自然形成了十多尊肉身菩薩，現可供觀瞻的有五尊。在氣候常年濕潤的自然條件下，肉身不腐為九華名山增添了一分莊嚴神秘的色彩。

節日：

一·地藏法會日（農曆七月三十日），這一天是地藏菩薩金喬覺的誕辰日，又是圓寂日，即成道日，各寺廟都舉行隆重的佛事活動，熱鬧異常。

二·廟會：起源於唐代。每年農曆七月三十日地藏法會這一天，各地香客居士和山民雲集九華，舉行大型佛事活動、民間民俗表演和各項商貿活動，從而形成了傳統的廟會活動。



浴佛節船河放生法會

陳宥儒

由佛教青年協會舉辦的浴佛放生船河法會，於二〇〇九年五月十日舉行。佛青租用了一艘三層高渡輪及兩艘放生船於北大嶼山對出海峽放生多種海族。當日節目相當豐富，包括：浴佛、放生、抽獎、茶點等。參加者逾八百多人。當日約有一百名發心義工參與，可謂陣容鼎盛，而當中大約有廿多位義工乃是初接觸佛法的善男信女。

剛巧是日為母親節，所以本次的浴佛、放生船河可謂三重意義。眾善信於九時半已在香港北角碼頭等候，大約十點三十分開始上船及派發包點，各善信一貫有秩序地入閘登船；於十一點正便準時開船了。

浴佛儀式開始前，上暢下懷法師帶領善眾唱頌三寶歌，之後開示佛法。法師講解佛陀歷史，

對於初學或從未聽聞過佛法的善信及義工，這是難得的機緣。其後便進行浴佛儀式，唱過「爐香讚」，「菩薩降雲中」等，開始用香花水灌沐太子佛。眾人依照座排次序；先下層、中層、上層的次序浴佛，雖然人數眾多，但善眾們還是懷著一顆虔敬的心，耐心地依照義工們的指示，待信眾們都浴過佛，不知不覺間船已經來到北大嶼山對出海峽了。

兩艘放生船停定靠攏，廿多位穿著橙色耀目救生衣的義工先登上放生船，手持撈網兩邊排開，待上暢下懷法師誦經，持咒。法師更當發大慈悲心，為待放生的水族授以三皈依，「皈依佛，不墮地獄。皈依法，不墮餓鬼。皈依僧，不墮畜生。」使其今生報盡，永不再淪入三惡道

中。之後法師即用楊枝淨水遍灑魚兒水族，為說三皈依，在佛號聲中放生，義工們使勁地將魚撈出，投入大海，「諸餘罪中，殺業最重，諸功德中，放生第一。」可見放生功德殊勝妙極。是次放生共計三十萬八千多元，放生水族重量達九千三百多斤，而且放生種類亦不少，例如有沙虱、泥猛魚苗、油追魚、白花鱸魚、沙立魚、頭鱸魚、紅魚等。而勝記亦送出兩頭大海魚及廿一尾魚仲（小鯊魚）放生，功德無量。

祝願所放魚類、眾生，既放之後。永不遭惡魔吞啖。永不遭網捕相加。獲盡天年。命終之後。承三寶威德之力；隨願往生、不墮惡趣。

於下午二時，上暢下懷法師及眾義工回渡輪時，放生船仍然不停地繼續放生魚族，直至放完為止。回程由眾位師兄獻唱，天籟之音，清脆甜美，更有佛教少林寺的童子氣功表演，精彩非

常，當然贏得滿船掌聲。表演完畢後繼續有抽獎環節，每位善信都期待著自己有緣接到由法師的手上頒獎的禮物。三時正，船已到達北角碼頭；是次浴佛船河放生為最豐富、精采及緊湊的一天，亦是功德完滿。



蓮池大師 的故事

(八)



杭州街上，衆多出家人匆匆行走。



張兄！何以
今天滿街
都是師父
呀！

李兄！您
有所不知啊！
今天是蓮池大
師在佛國山淨慈
寺開講圓覺經的日子。



哦！
原來如此
！這麼多人
去聽經！淨
慈寺容得
下嗎？



所以小
弟也要加
快脚步，到
時進不
了講堂，
在外面聽到聲
音也好！



喂！李兄！
等等我呀！

蓮池大師蒞臨淨慈寺講經，每天都
有數萬人前往聽講，人潮像屏風似
的將講堂團團圍住，真是盛況空前。



每當師
父講完
經，便
有很多
信眾前
去向師
父請益。



師父！
何以生日
不宜殺生
呢？

哀哀父母，生我劬
勞，你生日之時，
正是父母垂亡
之日，這一天
，正應戒殺
，持齋，
廣行善事
，使先亡考妣，
早日超昇，健在
之父母，
增延福壽，
怎可
殺生呢？



爲什麼生子
也不可殺生
呢？師父！



凡人無子則悲，
有子則喜，
不想想一
切
禽畜
，亦各
愛其子，
慶我子生，
令他子死，這
於心何安啊？



嬰兒
剛剛出生
，不爲他
積福，反
而殺生造業
，這不是
很愚昧
嗎？





他喝得酩酊大醉，醉眼中竟將他最幼小的孩子，看成了獐。



老衲告訴大家一個故事：曾經有一位獵人晚上喝酒……



你瘋了嗎？
嗚嗚……

什麼么兒！明明是隻獐；你不拿，我去拿



快去給我拿刀來，我要宰這頭獐。

這不是獐，是咱們的么兒啊！



這獵人竟然拿刀將自己兒子的肚子剖開，把腸子拉了出來。然後才安然去睡覺。



你這喪天良的！你……

爹！娘！
呀！救命啊！



師父！您說祭祀祖先，先也不宜殺生？

是的！亡者的忌辰，或者春秋祭掃，都應當戒殺，以資冥福，殺生來祭祖，只是徒增造業而已啊！

唉！人畜雖然有別，愛子之心則是相同的，所以生子怎可殺生啊！



唉！世間的婚禮，自問名納采，以至成婚，殺生不知有多少！

那麼結婚可以殺生嗎？



看那嫁女之家，三日不息火燭，思相離也。人以相離為苦，難道禽獸以相離為樂嗎？所以結婚是不宜殺生的！

是啊，自古以來，結婚都要殺豬宰羊的。要知道，婚禮是吉禮，凡人結婚，必祝願夫妻偕老。人願偕老，而禽獸願先亡嗎？



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 6 月份活動

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
	健康養生氣功	晚上 7:00-8:00	呂啟祥		養生氣功	已滿
二	法器基礎班	下午 3:00-4:30	證源法師	4月7日-6月23日	講解及訓練操作法器	已滿
三	法會程序實習班	下午 2:00-4:00	證源法師	逢星期三	加深法器認識—法會程序	已滿
四	慧命功 (A 班)	下午 2:00-3:00	胡銘麟	6月4日-7月9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	中國繩結高班	下午 2:00-3:00	陳積幸	6月5日-7月24日	研習中國繩結	繩結高班學員
	慧命功 (B 班)	晚上 7:00-8:00	胡銘麟	6月5日-7月10日	拍打穴位之健康功法	請先報名
六	穴位推拿保健班	上午 10:00-11:00	胡焯芳	5月9日-6月27日	辨症、推拿、實習	已滿
		上午 11:10-12:10			已完全認識推拿手法之舊學員	已滿
	兒童彩墨畫班	晚上 7:00-8:00	文程遠	6月6日-6月27日	引發創作思維	請先報名
新班報名： (7月) 暑期兒童彩墨畫班 7月8日-8月26日 (共8堂) 逢星期三下午 5:30-6:30 (8月) 暑期兒童彩墨畫班 8月7日-9月25日 (共8堂) 逢星期五下午 2:00-3:30，限18人						
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) 歡迎各界人士到閱覽室閱讀藏書。						

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

星期	法會及活動	講 師	星期	法會及活動	講 師
一	佛學進修班	眾法師	四	妙法蓮華經讀誦法會	定平法師
二	佛經講座	泉慧老法師	五	念佛晚會	定照法師
三	誦經法會	眾居士	六	佛經班	眾法師

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 曾志文·林夢鴻
- 16 陳榮志, 陳秀苗·陳潔燕, 陳潔鳳·陳耀明, 鄭有玲合家
- 20 朱國初·葉祥熊·郭水有·黃民豪·沈少文, 金膳素食·沈少豪, 沈少雄·
沈少明, 李康華·沈少賢, 楊麗卿·沈家燊, 陸翠雯, 黃子龍·黃子恩·
陳智禪, 何偉康, 何寶智·陳佩如, 莫國基, 莫國智·區玉貞, 莫明慧,
莫明珮, 蕭頌翎, 張匯賢·陳炳輝·區燕群·陳柏熹·陳施穎·陳智銳·
陳熹渝·周素芬合家·林夢鴻·歐漢生·陳智禪, 何偉康, 何寶智·朱國初·
譚德文合家·譚德聰合家·譚詩韻合家·鄧淑明·陳秀惠合家·勞永安合家·
羅銀貞
- 30 佛弟子·王立業合家, 王立基, 王鳳鳴·王立基, 王立業合家, 王鳳鳴
- 33 陳麗娟合家
- 40 盧安·葉尹秋漢·鍾志康合家·盧安·黃子龍, 高靜雯·楊麗卿,
沈少賢·牛艷楓, 陳志雄, 李璐, 陳芷晴
- 50 張坤·徐錫超, 徐輝全, 徐樂敏·黃柏泉, 邱月雲·張綺麗·褐婉雯·
陳桂揚·袁自胜·徐成堯, 李佩燕·梁少英·褐巧玲·WONG KAM LAN
- 60 黎德權, 黎寶權, 黎輝權·黎玉權, 黎耀權, 黎梅·梁貴·羅沛倫·黎北帶,
盧閏娣, 黎容, 盧白立·羅沛權, 羅沛倫, 羅涓德, 張秀英·黎德權,
黎寶權, 黎輝權·黎玉權, 黎耀權, 黎梅·徐錫超, 徐輝全, 徐樂敏,
黃素玲·曾雁萍
- 100 林玉蟬合家·陳少梅·吳偉剛·葉達霖, 郭少梅, 葉晉亨合家, 葉名基合家,
郭禮泉合家·黃寶珍·李世珍·陳志耀, 陳志禮, 陳志恒·黃惠英合家·
鄧淑儀·徐晶·彭商豪, 王淡霞合家·顧張帶娣, 顧智輝, 顧智鋒, 顧智傑·
蔡美娟·葉秀美·潘慧賢·葉慶祥·李定崇·文定平·蘇惠興·葉宅·
李家鏗·葉宅·彭奮強·LEE YIU SHUN·龍郁輝·鄭志杰·鄭志聰·徐晶·
顧張帶娣, 顧智輝, 顧智鋒, 顧智傑·勞永安合家·鄭苹·鄧芳·楊永健·
吳樹盈, 梁秀霞合家·區達志, 黎玉雲·曾雪玲·黃楚博·陳會則·鄭志杰·
鄭志聰·顧張帶娣, 顧智輝, 顧智鋒, 顧智傑·葉慶祥·蔡葉深·
CHAN LAI CHUN
- 140 陳偉雄, 曾沛康
- 150 丘居士
- 167 歐陽素貞
- 200 林春來, 黃翠娜, 林怡伶合家·尤力勤·張偉強·劉婉芬·張偉強·陳梅芳·
黃柏泉, 邱月雲·關娜嫻·姚欣男·林春來, 黃翠娜, 林怡伶合家
- 250 南洲公司暨員工及眾客戶·南洲公司暨員工及眾客戶·馮旭華
- 300 林佩君合家
- 400 李前光
- 500 麥瑞愨, 麥瑞緹·蔡貴華·梁明明·何平好·潘少芳
- 600 鄔立富
- 1,000 梅燕芯
- 10,000 朱平峰, 仇錦馨, 陳少嫻, 朱麗珊, 蔡浩麟

浴佛船河放生



天台清明法會禮地藏懺及傳授幽冥戒

