



雷音

139 (免費贈閱)

佛曆二五五四年(二〇一〇年)四月



圓明寺供天暨金剛法會



編者的話

近數月來，地震頻仍，先有海地七級地震，繼有智利八點八級大地震，其餘在接近六級或以上的尚有巴布亞新畿內亞、中俄邊境、印尼、土耳其、日本、新西蘭及菲律賓等。其中尤以海地及智利之地震對當地之破壞力最為嚴重，死難者不計其數。大部份海地之建築物均倒塌，連總統府都不能倖免，該國之總統曾自嘲無處棲身，該地陷入無政府狀態，到處搶掠救濟物資，災民在痛失家園及親人之際，生活苦不堪言。

地震乃天然災難，是地殼中斷層錯動而引起，大部份之地震並無明顯之先兆，由於斷層錯動往往發生於地面下數公里至數十公里之深處，儘管科技進步，仍無法準確地預報地震。每次大地震之發生，均予人一種「無常」的感

覺。剛才還是好好的一個美麗家園，頃刻間卻因為地震而淪為一片頹垣敗瓦。恰好印證《八大人覺經》中所說的「世間無常，國土危脆」。

香港是一塊福地，並不位於活躍地震帶，發生強烈地震之可能性並不高。雲南大旱，我們仍有源源不絕之東江水。本身並無任何天然資源，卻有物資從世界各地不斷供應。我們不需擔心欠缺水、電、食物以及其他所需品。但正因如此，卻有很大部份人浪費以上之資源。在各食店、酒樓，很多時見到剩餘之食物被丟掉。有很多人的衣服鞋襪全新或只穿一次便被束之高閣。學生之文具亦往往用一至二次被棄掉。近年來已有不少有識之士，回收衣服、報紙、書本等：在此祈望大家支持此類行動，並對親友作出呼籲，儘量不要浪費資源。我們真的需要知福、惜福，再做福。

阿彌陀佛。

目 錄

編者的話	1
學佛答問	4
淨土聖賢錄	13
佛說八大人覺經	18
阿含摘記	26
本會活動的花絮照片	31
素食菜譜	34
佛說十善業道經述記	37
「菩薩畏因，眾生畏果」	44
悼念 甘雪雄居士	52



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：圓明寺

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：5500 本

助印功德芳名錄	入會／徵稿	本會活動地點	本會活動時間表	蓮池大師的故事 (十一) 連載
.....
64	63	62	61	55

學佛答問

暢懷導師

問：佛教講因緣所生法，是不是為外道講的方便

方法？

答：什麼叫外道？什麼叫內道？同樣一件事情，是正還是邪，那要看你的思想如何分別。你的思想正，一切法變成正，就是正道。你的思想邪，一切法變成邪，就是外道。所謂：「正人說邪法，邪法變成正；邪人說正法，正法變成邪。」

舍利弗是佛陀十大弟子之一，當他還沒有皈依佛陀以前，是一名外道，有一百位弟子跟隨他學道。有一次，舍利弗在路上遇見馬勝比丘，他走起路來很有規矩，必恭必敬，很有威儀，安庠徐步。舍利弗一見便知道他不是一位普通的修行人，於是上前請教馬勝比丘：「請問你的師父是那位呢？」

馬勝比丘回答：「我的師父是釋迦牟尼佛。」舍利弗又問：「你的師父平時對你講什麼道理？」他答道：「我的師父教了我很多道理，其中有兩句話說『諸法因緣生，諸法因緣滅。』我佛大沙門，常作如是說。」

「諸法因緣生，諸法因緣滅。」就是因緣所生法，諸法是從緣生，諸法是從緣滅，宇宙萬有全是因緣所生法。從這兩句偈，我們得知佛常常對馬勝比丘講因緣所生法，怎麼是對外道講呢？

無論是外道或是其他宗教，總是離不開以下四句：自生、他生、共生、無因生。

(一) 自生。自己生起。(二) 他生。要靠他才能生起。(三) 共生。兩個和合在一起生長。(四) 無因生。無緣無故生起來。大

第四句是無因生。無緣無故能生起嗎？如果無緣無故可生的話，那麼就在這塊地上生一朵花出來，可以嗎？或者在那張枱上生出一棵樹，可以嗎？無緣無故是不會生。所以佛教要破除這四種生法，因為自生、他生、共生、無因生都不能生。

如果我們將花的種子放在一個空的花盆裡，花的種子自己長不出花來，所以叫不自生。

花的種子需要放在泥土裡，還要有水份、陽光、空氣等四種因緣條件和合才能生長。花的種子要靠泥土、水份、陽光、空氣才能生出花來，那麼就是他生。究竟花從那裡來？假設泥土能生花，可是泥土裡頭沒有花，怎麼能生花呢？水份、陽光、空氣裡頭同樣沒有花，怎麼能生花？怎麼能說他生？自己一個不能生，他也不能生，所以叫不自

生，不他生，這樣叫因緣生吧！花的種子自己不生，他也不生，就是說泥土、水份等都不能生。花的種子裡頭沒有花，自己沒有花，他也沒有花，為什麼和合就有花？不能吧！各方面都沒有花，怎麼能生花？因緣和合也不能生花。

不單是外道，一般人都認為：單陰不生，孤陽不長。因緣和合能生萬物。包括動物、植物。佛教破除這種因緣生法，佛教認為因緣也不會生。

若以一個人代表一切動物，又以一支花代表一切植物。他們統統都是不自生、不他生、不共生、不無因生。怎樣生呢？就是無生。無生這個道理比較高深。佛教講：「離四句，絕百非。」四句裡面有百非，百非裡面亦有四句。一百個非都是不對，百非從四句來，四句不可得，百非也不可得。就是說

宇宙萬有怎麼生都不可以，因為是無生。一般人講這樣生，那樣生，實際上種種生法都生不出來，什麼也長不出來，他們講不出能生的理由，為什麼講不出理由來？因為是無生。如果能講出一個理由，那就肯定有生。

比方你講東，我就講西。你講南，我就講北。為什麼這樣講？因為根本沒有東南西北。我對治你對東的觀念，我就說那不是東方，那是西方。如果你執著有西方的觀念，我就說那是東方，不是西方。你說南方，我就說北方。你說北方，我就說南方。我要把你的思想完全對治，你沒有東南西北的觀念，那就對了，你就能悟得真理。不是真的沒有這四個方向？實在是有的沒有東南西北。在感情上你認為有，這只是你的認為，不能研究。在執著上是有，在理論上是沒有。真正地研究到底有沒有東南西北？沒

有，根本沒有東南西北。你執著這個錯誤思想，所以我要破除你這個觀念。

世間一般人認為是自生，佛教破除你的固執，不是自生。好像外教認為上帝能創造宇宙萬有，那麼祂就是自生。天主教基督教從那裡學來？從印度大自在天王，大梵天王那裡學來，祂認為自己能生長宇宙萬有。若問祂：「你從那裡來？」祂說：「我自己能生。」祂是自己生的，那就是自生。所以佛教要破除一般人執著的自生、他生、共生、無因生。你不執著這四種觀念，真理就能顯現，就能悟得無生。這個跟東南西北是同一樣道理，所以佛教講：離四句，絕百非。

我們的身體所作一舉一動；我們的口所說一言一語；我們的心所起一思一想，統統是情有理無。在感情上好像有這件事，在理論上講卻沒有這件事，但是不能研究，不能追

究，一追究就沒有了。我舉多個例子給你們解釋：比方有一個小孩哭個不停，通常我們是這樣哄他：「不要哭！不要哭！你不哭，我給糖果你吃！」有沒有糖果呢？其實沒有的，只是為了使小孩不再哭，才哄騙他說有糖果。如果小孩鬧著要糖果，他一追究就沒有了。有如一般人執著自生、他生、共生、無因生。這四種生法好像有，要是研究下去，其實是空是沒有。佛教專門研究真理，早已探究出情有理無這個道理。

又比方：有一間房屋，大家都公認這間房屋裝修得富麗堂皇，非常莊嚴。但是不能研究，一研究就什麼都沒有。我問你一條問題就能把你難倒，你告訴我房屋在那兒？誰也講不出來。房屋在天花板？在空間？在地板上？你能把房屋給我看一看嗎？你找不出來。事實上這間房屋裝修得富麗堂皇，大家

都看見的，可是你找不出房屋來。所辦每一件事情都不能研究，一研究就沒有了。在理上追究就沒有了，這叫情有理無。

又舉多一個例子：有一個女人生得如花似玉，很漂亮。有一個男人生得面如蓮華，很英俊。人人都讚嘆他們是世間少有的男俊女貌，要是我問你：「這個女人在那兒？那個男人在什麼地方？」兩隻手是人？頭是人？皮肉筋骨是人？請告訴我人在什麼地方？其實你在什麼地方也找不到人，在理論上探討，人是沒有的。

又再多舉一個例子：有一個人罵你，那些惡毒詛咒話兒，令你很難受。這個人罵你，罵在你那一個地方？罵在你的身上？罵在你的腳上？還是罵在你的口上？罵在那兒？沒有罵在那兒，其實罵人的話也是空的，沒有的。所以金剛經上講：「無我相，

無人相，無眾生相，無壽者相。」每一件事情都不能研究，一研究就沒有了，就是情有理無。

若明白宇宙萬有統統是情有理無，能讓我們看破，把一切事情溶化。其實好的不是真的好東西，壞的也不是真的壞東西。好沒有好的形相，壞也沒有壞的形相，好的形相與壞的形相都是假的。你認為它是好，它便是好；你認為它是壞，它便是壞。以它來說；它無所謂好，也無所謂壞。認為好與壞從那裡來？從你的思想來，是你的思想作怪，思想是不固定的，會變易的。你的思想認為情有，但理論上研究是沒有。這樣有什麼好處？就是你能看破放下，就能少煩惱少痛苦。

有謂：家家有本難念的經。為什麼每一個家庭的經那麼難念呢？問題從那裡來？從

你的感情來，固執來。固執得很厲害，有什麼值得那麼固執呢？由於固執太重，令家庭眷屬非常痛苦，稍為放鬆一點！把事情看輕一點！生活也好過一點！如果能看破放下，一定沒有痛苦煩惱，你研究研究吧！大多數人都是感情用事，不在理上追究。我們佛教徒在理上追究，究竟有沒有這種道理？理是真的。佛教不在人情上，感情上追究。有感情，思想就會作怪。感情是假的、空的、沒有的。高級佛教徒應該在這裡下功夫，研究這個真理，究竟是否有這回事？如是觀察觀照。以前的高僧大德都是這樣觀察觀照，就能消除煩惱，破除迷惑。你要清楚明白宇宙萬有是什麼一回事，經常觀察研究，時間久了，你一定得到受用。

明白佛教道理是上等修行方法。不明白佛法又不願意學習研究，只懂拜佛求福屬

於下等佛教徒。下等佛教徒佔百分之九十以上，上等佛教徒不足百分之十。佛堂有拜懺、誦經、唸佛等法會，有很多人參加。但是對於佛教理論，又有多少人下功夫觀察研究？佛教講的因緣所生法是非常高深和重要，是佛教的精髓，所以我很重視這個問題，特別詳細解釋這個道理，希望大家對佛教有深一點認識，更希望能夠引起大家研究佛教的興趣。

問：請師父解釋為什麼妄想、顛倒、執著皆由佛出？

答：佛法是圓融無礙，事事皆通。佛怎麼會出妄想、顛倒、執著？若依世間法講是不合情理，依佛法講可以講得通。你明白佛法，怎麼講都可以。釋迦牟尼佛受千萬億人尊敬、供養、禮拜，佛怎麼生出妄想、顛倒、執著

呢？佛可以說是我們的知覺性，我會講話，我會走路，我會吃飯，我會睡覺，這個就是佛。你明白這個就是佛，你明白這個就是眾生。妄想分別從那個地方出？就是從佛那個地方出來，是佛出妄想分別。你在那個地方找佛，那個地方就是佛。你講話的那位就是佛，你走路的那位就是佛。

禪宗講守本份就是佛。你不守本份做錯事亂作胡為就是眾生。這樣講就講得通，佛法怎樣講都通的，佛法是圓融無礙，活潑潑的，怎麼講都有理。在世間法講則講不通，不成道理。所以說佛教理論是無可比擬，真是了不得！跟任何人辯論都能把他辯倒。這個問題在初聞佛法的人聽來會產生疑問，接受不了。

只要明白佛教的中心思想就沒有問題，不明白就容易發生問題。我講兩句話，你

們會清楚一點。古德說：「實際理地不受一塵，佛事門中不捨一法。」講空的時候「實際理地不受一塵」。在這個真理上什麼都沒有，什麼都不要，甚至小如一點微塵也放不下。好像我們的眼睛那樣，接受不了一點小小的微塵，容納不下。講有的時候「佛事門中不捨一法」。統統都要，什麼方法都用，沒有一法不能用。對修道可用，對度眾生可用。該用的時候，什麼方法都可以用。講空的時候「實際理地不受一塵」；講有的時候「佛事門中不捨一法」。只是兩句話已包括整個佛教，既簡單清楚又容易明白。

問：焰口起源於那個時期？

答：據《瑜伽燄口》說是佛在世時，阿難發起，可能至元明清將它發揚光大。六朝至唐朝是佛教黃金時代，那時候沒有這麼多法事。

問：焰口和佛法有什麼關係？

答：他們認為打水陸和放焰口都有很大功德。但我看來，這些跟不自生、不他生、不共生、不無因生沒有關連。上等佛教徒只在佛教理論上下功夫，研究宇宙人生真理，不重視這些法事。

問：佛教講無我，既然無我，一念無明如何生起？

答：你什麼都不知道，糊里糊塗的，不是無明是什麼呢？你可知道你從那裡來？你死後又往那裡去？你不知道就是無明。你妄認四大為自身相，六塵緣影為自心相，故有無明生起。若能明白四大本空，五蘊非有，無明便會消失。

問：第一因的生起，講出來是否比較難令人明

白？

答：一般說宇宙萬有從時空而有，佛教講時間沒有始終，空間沒有內外。時間與空間既然沒有，何來最初因，是故沒有第一因。

問：先人的相可否放在佛壇供奉？

答：佛壇。顧名思義就是供奉佛菩薩的壇場。除了花果之外，其他物品不要放在佛壇。先人的相放在佛壇供奉，這樣對佛菩薩不恭敬。

問：戒衣可否洗？

答：戒衣是一件衣服，衣服既然可以洗，戒衣當然可以洗。戒衣髒了，怎能不洗？你試想一想！如果你搭一件不清潔的戒衣在身上拜佛，這樣對佛菩薩恭敬嗎？戒衣只不過是一件衣服，沒有差別，髒了就要洗。

問：買肉給家人吃，有沒有問題？

答：要是你受過菩薩戒，這樣做就不太好。假如你還沒有受菩薩戒或五戒，那就沒有問題。受五戒是不殺生，受菩薩戒當然要持長素。如果你是家庭主婦，買鏹煮飯是你的責任，也不能避免不煮肉。不煮肉，家庭可能發生問題。惟有買三淨肉，就是眼不見其被殺，耳不聞其被殺聲，不是為我而殺的肉煮給家人吃。佛教徒最好盡量避免煮肉，若不能避免，那就這樣生一個慚愧心：「我是佛教徒，我明白不應該煮肉，但是沒有辦法，我是一個家庭主婦，不這樣做，家庭可能發生問題。」惟有這樣生一個慚愧心，也可以這樣做。只要你不食肉，不殺生就可以。

淨土聖賢錄

明 祿宏（蓮宗八祖）

續上句：「希望尊者您重新審慎思量吧！」

蓮池大師又以書信答覆說：『委屈您賜來的書信之中，玄妙的言詞、高超的辯才，深沈廣博層層無窮，實在是令人欣羨之仰慕之。然而我私自以您關愛我至深，而言詞卻太過浪費周章了，如果您想要弘揚禪宗、貶抑淨土，也不必說很多，何不說：『三世諸佛，被我一口吞盡。』既然一佛也不立，哪一個更是阿彌陀！又何不說：『若人識得心，大地無寸土。』既然寸土都沒有了，何處更有極樂世界！只要用這兩句話，那麼你來信的內容就攝無不盡了。如果我現在要一一回答你，恐怕犯了鬥亂諍論的過失；如果不回答，則此於佛法深義大有關係，終究不可以沈默不語，所以膽敢在此約略地陳述之。』

你書信說到不了義經典才談說淨土，而以〈普賢行願品〉、《大乘起信論》當作談淨土的不了義經。《大乘起信論》暫且不說，〈普賢行願品〉以一品而統攝八十卷《華嚴經》之全部經義。從古至今，誰敢議論其為不了義經典。居士您獨推崇《華嚴經》，而卻排斥〈行願品〉，〈行願品〉是不了義，那麼《華嚴經》也是不了義了！另外，你來信又說《法華經》授記往生極樂淨土的，是女人修持的因果；那麼，龍女成佛，也只是女人的因果嗎？你又說阿彌陀佛只是十六王子之一；那麼毘盧遮那佛也只是二十重華藏世界的第十三層而已啊！居士您獨尊毘盧遮那，奈何您卻不知毘盧遮那與阿彌陀是平等不二的。

來信又說到《楞嚴經》選取觀世音菩薩耳根

圓通，而捨棄大勢至菩薩念佛圓通，更貶斥之為無常、生滅。那麼憍陳如尊者體悟『客塵』兩個字，可以說是通達無常而不取無常，並以此契入不生不滅的深義，何以不能入選為圓通法門呢？果真說：『觀音登科中舉，勢至下第落選。』難道你不曾聽說『龍門點額』之比喻（龍門點額是古代傳說，鯉躍龍門，若越過者魚化為龍，若不過者則只是龍門點額，依舊為魚，用以比喻雖是科舉落第的人，未必無有真才實學。），而卻作齊東野人之道聽塗說！

你的來信又說到齊己禪師，將古人勸人念佛的偈頌，逐句的注解其語，古人說：『唯有徑路修行』，則附註說：『依舊打之繞』（依然輪迴打轉）。古人說『但念阿彌陀佛』，則附註說『念得不濟事』（念了也無濟於事）。居士您既然通達禪宗之法，為何不知道這是禪宗祖師當下為人解除執著、捨棄束縛的方便語，如今你却把

它當作真實不變的教法去體會，而死在語言文句之下呢？若是如此，古人有言：『踏在毘盧頂上行』，如此則不但阿彌陀佛無濟於事，毘盧遮那佛也無濟於事。像這樣子的語言，祖師大德的語錄傳記之中，有百千萬億之多。老朽我四十年前，也曾用這些話來逞口舌之快，用之來自豪自己的文章。後來知道慚愧了，從此再也不敢如此去做，到了現在回想起來，仍然感覺到羞愧臉紅耳根發熱呢！又齊己禪師說：『求生西方的人，猶如捨父逃走，流落他鄉，東撞西磕，苦哉阿彌陀佛！』現在我可以回應他說：「如今卻是如子憶母，還歸本鄉，捨東得西，樂哉阿彌陀佛！」居士您且說說看，這句話和齊己禪師所說的相差多少？

又來信說道：『多劫修行，不如一念得無生法忍。』居士已經證得無生法忍了嗎？如果已得，則不應該以念佛的『我』為能生，以『淨

土』為所生。何以故，即念佛心即是淨土，誰為能生？即淨土即是自心，誰為所生？不見能生、所生而往生淨土，故終日生而未曾生，這才是所謂真正的無生。如果一定要人不可以往生，然後才稱之為無生，這是斷滅空，不是真正『無生』的旨意啊！來信又認為以『華開見佛，才能夠體悟無生。』則是曲折遲緩。居士您通達禪宗，難道不知從執迷而得開悟，就如同從睡夢中醒過來，又如同蓮華開放。念佛的人，有現生見性的，是蓮華頓時盛開的。有往生後開悟見性的，是蓮華開於比較久遠之後。眾生的根機有利鈍之別，功行也有勤奮與懶惰之分，因此華開有慢有快，怎麼可以一概以為曲折緩慢呢？

又來信把華嚴比喻為人的全身，把西方淨土比喻為毛孔。往生西方的人如同把全身放入毛孔之中，是大海與水泡本末倒置，像這樣子的大小比喻是沒有錯的。但是，居士您既然通達華嚴宗

的思想，怎麼只許以小入大，不許由大入小。況且大小相入，正是華嚴十玄門的一玄啊！舉華藏境界不可說不可說無量無盡的世界，而入於極樂淨土的一朵蓮華中，尚且不能盈滿此蓮華一片葉子中一芥子那麼微小的地方，那麼又何妨把全身投入於一毛孔之中呢？

來信又告訴我這個荒山野僧說，只要問到上乘佛法，就駭然心驚張大眼睛發呆。居士您不是說：『適合華嚴的要告訴他華嚴，適合淨土的開示他淨土法門。』如今這些鈍根之輩，正適合求生淨土，你何不給他適應病症的藥，而強要喧擾吵雜他們呢？你又說道，老朽我既然出世修行開堂授徒，不具有大丈夫的作風謀略，而作老齋公老齋婆的行為舉止，一旦被伶俐人問到，被明眼人逼迫到，是要向虛空北斗裡藏身呢？還是要向鐵圍山裡藏身呢？

老朽我從來不敢承擔『出世』之名，自己認

為也沒有什麼『大丈夫』的作風謀略，這些姑且

老齋婆，也不願做老魔民老魔女！

放下不談。而居士您把修行淨土的人，貶斥輕視為老齋公老齋婆，那麼就如同古人所說，這不是貶斥愚夫愚婦，而是貶斥文殊、普賢、馬鳴、龍樹等大菩薩啊！豈只是文殊、普賢、馬鳴、龍樹，還有慧遠大師、善導大師、天台智者大師，永明延壽大師等諸菩薩、諸善知識，都是齋公齋婆嗎？劉遺民、白居易、柳宗元、蘇東坡等諸大君子，都是齋公齋婆嗎？就算是齋公齋婆好了，

至於所謂的伶俐人、明眼人來問到、逼到，那麼老齋公老齋婆不須高登虛空北斗，也不必遠赴鐵圍山，就只要在伶俐漢的咽喉處安單居住，在明眼人的眼珠裡敷座而坐，何以故？要教他暫時閉住口頭三昧，要他回光返照。居士您推尚華嚴而極力的毀謗淨土，老朽我專修淨土而不斷地讚歎華嚴，如果居士你靜下來的時候，暫且試著去思惟一下，此事為什麼會這樣呢？

只要是念佛往生者，即得不退轉菩薩之地位，怎麼能夠輕視貶斥呢？況且齋公齋婆，雖然平庸無智低下卑劣，然而卻是很恭敬地遵守戒律規矩，像這樣是正確的，還是愚痴呢？而那些聰明智慧

又你來信說我勸你求生淨土，就譬如叫你拋棄金子而擔取麻草，是顛倒行事，太過於屈辱居士您了！但是我以為這樣的比喻尚未親切，現在代為作一譬喻：

善於言詞辯論的人，喜歡任意狂妄地談論般若，在吃肉吃飽了之後，又來找僧人閒聊禪理的人，真是魔啊！愚人的長處就在於他能安於樸實木訥，我自己曾真心地思惟：我寧願被說是老齋公

譬如有一農人，拜訪於大富長者的豪門之前，拿出請帖，想要邀請大富長者到他的田園農舍。旁邊聽到的人都嘲笑他，可是農人卻又重新再次打掃自己門前的小路，準備再去邀請富人前

來遊玩。在旁嘲笑這位農夫的人說：『富貴的主人前一次沒有責備你，已經是很幸運了，難道你還要再去邀請一次嗎？』農人回答說：『我看到很多富貴的人家，有的是雖然富有卻沒有仁義；有的是外表富有而實際上是貧窮的；有的是還未富裕就先驕慢了；有的是為富人掌管庫藏財物，而卻自以為是富人。況且像『金谷』這樣美的花園、像『郿塢』這樣巨大的庫藏，於今又在哪裏呢？而我一介田園農舍的老翁，安享自在在太平之樂，因此忘了自己的低下卑賤令人憐憫，而卻去邀請大富長者與我同享田園太平之樂，我現在知道錯了！』於是大家相視大笑而散去。」

蓮池大師平日廣修一切善行，以資助淨土的行業。當時戒壇久已停止而不傳戒，蓮池大師於是令求戒的人，自己具備三衣，在佛前受戒，蓮池大師為之作證明。大師又訂定《水陸儀文》、以及《瑜伽燄口》等儀軌，以救拔幽冥眾生之痛

苦。並開設放生池，著作《戒殺文》，因此而受度化的人甚多。

明神宗萬曆四十年（西元一六一二年）六月底，忽然進入城裡，告別弟子們和故舊朋友說：「我將往他處去。」回到山裡之後，設茶點告別大眾，大眾都莫測他的意思。到七月初一的晚上，入法堂說：「明日我就走了！」第二天晚上，入方丈室，示現些微的疾病，閉目靜坐。等到城裡所有的弟子們都來到山上，蓮池大師於是又張開眼睛說：「大眾老實念佛，不可搗亂作怪，莫壞了我的規矩！」然後面向西方稱念佛名而往生，時年八十一歲。（雲棲法彙）



佛說八大人覺經

上
愍_下 生法師主講，佛教青年協會筆錄

續上句：「那你的身心都會得到自在。」

第三覺知：心無厭足；惟得多求，增長罪惡；菩薩不爾，常念知足，安貧守道，惟慧是業。

這是屬於第三覺知，是說明知足為守道之根本，剛才講多欲是成為生死煩惱之根源，我們為了生脫死，就要修學佛道，所謂守於佛道根本，以知足為根本，在八種覺知之中，這第三覺知是指導我們要覺悟、醒覺和要知道，能覺知就是智慧，所覺知表示知足，知足就常樂，有很多人不知足，為什麼呢？因為沒有智慧，現在學佛法提醒我們要以智慧去覺知道：「心無厭足，惟得多求，增長罪惡。」

先說如不厭足，就會變成罪惡，「心無厭

足」的「厭」就是厭棄，「足」就是滿足，心是沒有滿足的，有很多人感覺到，沒有一樣東西能令他得到滿足，其實本身已很快樂的了，但一樣不滿足，不滿足就會成為苦。所以佛遺教經有曰：「知足者貧亦樂，不知足者富亦憂。」如果我們能知道滿足，就算自己貧窮，會想到前世沒有修福，現在雖然貧，但能安於貧，安份守己，都會覺得快樂的，所以知足者雖貧亦樂，但如果不知足，就算你家財萬貫，都會覺得不快樂，因為對任何事都不知足，所以知足者，就算富有，都會感覺憂慮。

遺教佛經亦云：「知足之人，雖臥地上，猶為安樂。不知足者，雖處天堂，猶不稱意。」知足的人，就算睡於地上，都感覺很安樂，但不知足的人，睡在最豪華的牀，或處於天堂裏那樣美

滿，都會感覺不稱意，不能稱心如意，就不快樂了，如果想快樂，應該有滿足感，自然會快樂，如不快樂，就會生起貪心，做種種罪惡，無所不為，結果就得一個「苦」字。

有人問我，出家已有相當長時間了，感覺有什麼好處呢？我答知足常樂，於是這人又問，如果我們要知道常樂的話，現在只賺一千元這樣小數目，又要養兒育女和供養父母，這樣就知足，豈非沒有上進心？現在要解釋給你聽，不是叫你只賺一千元就知足，不向上求進取，要你樂於天命；如果你有本能，你不要只是安於現狀就算了，但你還有力量去做應做的事。所謂不滿足，是指你違背自己的良心而去做壞事，這樣不滿足而去貪求，是不應該的。但是如果你未能盡全力，去做應做的事，你努力些就可以賺多些，例如你每日賺十元就算，其實你應該可以多賺一點，而你又不去做，這就是懶惰，所以是不可以

誤解的。知足是叫你盡自己的力量去做，但如果你超過你的力量，去多求多貪，所以就會是惟得多求，增長罪惡，做很多的罪業。如你已擁有一個安樂的家庭，應該滿足才是，但還要多欲多求，而你所做的是不合於法律，是超乎法律，去做犯法的事，這樣多求就是增長罪惡，但是如果我們能夠知足，心就會快樂。

古時候有一個人，他騎在一驢子上，在他面前的人就騎著馬，他的心感覺不大舒服，覺得自己窮，而坐驢子，不及人家坐馬那樣威風，但當他轉頭向後望的時候，看見後面跟着他的人，只是走在路上，還滿頭大汗地推着一輛車子，非常辛苦，於是他立刻醒悟了。感嘆地曰：「別人騎馬我騎驢，仔細思量我不如，回頭更有推車漢，比不上不足下有餘。」

我們時常要學這個人的想法，我們日常的生活雖然不及人家那樣的高貴，那樣的享受，但你

再看，有很多人甚至連衣食都不足，比較之下，你就應該覺得比上不足，比下有餘了，你比很多人還要好，身心感覺滿足，你自然就會覺得好快樂，就不會做那麼多罪惡，如果其心，一日不滿足，一直無止境的要求下去，你的欲望怎可以那樣容易填滿呢？人的欲望很多，而物質所能充滿你的欲望是有限的，在這人世間裏，如果人人能夠安份守己，知足常樂，這世界自然會充滿和平了，所以佛提示我們心是無厭足的。

有一首不知足歌形容得很貼切，大家不妨一讀：

「終日忙忙只為饑，才得飽來又思衣，衣食兩般皆具足，房中又少美貌妻；」一個人終日忙碌，問他為什麼，都是要為兩餐吃得飽，所以「終日忙忙只為饑，」因為饑餓，忙碌工作，但「才得飽來又思衣，」兩餐解決了，卻又想穿得好些，因覺得衣服都非常重要的，有衣有食就希

望得一好眷屬，在男人來說，娶得嬌妻又希望有妾或情婦。

「出入無車被人欺，賓士汽車皆已備，又要服務好司機；」出入代步的交通工具，如果沒有私人汽車的話，可能被人看低，就算你擁有豪華房車，更要求有穿上制服的司機，那才顯得自己的威風和體面。

「銀行存錢千萬億，若無官職被人欺，一品當朝為宰相，又想做皇稱帝時，又想叛逆金剛山；」但無錢不行，於是又祈望銀行存錢有千萬億，但是若無一官半職，又恐怕被人欺負，於是有了錢後，又希望可以有一官半職，好像什麼MBE勳銜和什麼議員等等，就可以有權有勢了，古時的人就希望可以當一品或二品官，甚至想做宰相。但當上了宰相後又不滿足，又叛逆金江山，祈望做皇稱帝。

「心滿意足為天子，又想成仙了天機，總之

妄想無休止，一朝長蓋抱恨悲。」但做了皇帝後，應該心滿意足才是，但更想成仙，希望得到長壽。正如古代秦始皇做了皇帝後，希望得到長壽，於是派五百童男童女去找尋長壽仙丹。漢武帝也是希望得到長壽，吩咐人鍛鍊仙丹，但反而因為吃了仙丹，令到脾氣暴躁，賠上了性命，所以做了皇帝又想成仙，總之欲望是無窮的，沒辦法可以滿足，直至到死時也不會滿足的，飲恨地蓋在棺材內。這就是一首形容人世間不滿足的歌。

其實在人世間有很多人都知道知足常樂的，佛法亦提示我們：「心無厭足，惟得多求」。如果你心無厭足，惟得多求，得一想二，永無厭足，但世上的事情不是那樣如意，什麼事都可以令你覺得滿足，不滿足的時候，你就起貪心，去胡作亂為，就會增長罪惡了。

在八大仙人中之呂洞賓，他已成仙了，但想

落凡間一走，看看人世間的根性是怎樣，如果遇到有善根性的人，就可以度之升仙，有一天，他在路上遇到一位小孩子，於是就向這小孩子發問曰：

「小朋友，你有什麼東西想得到呢？你喜歡任何東西，我都可以滿足給你。」

這小孩子心想這人很奇怪，怎可能想得到什麼，這個人都可滿足自己呢？心想就又不妨要求一試，就要黃金這樣寶貴的東西吧。

「好啊，你就給我一塊黃金啦。」

果然呂洞賓用手一指路邊一塊大石頭，立刻就點石成金，大石頭都變成金光閃閃的黃金，小孩子看到目瞪口呆，動也不動。

「小朋友，你為什麼還不搬走這黃金呢？」

「我現在不要黃金了，我要你的手指。」小孩子答道。

「這樣大塊黃金不要，而要我的手指，為什

麼呢？」呂洞賓覺得非常奇怪。

「如果我要了這黃金，始終有一天我會將它花光的，但是如果能擁有你的手指，我隨時隨地都可以將石頭變成黃金，那樣多好啊！」小孩子答曰。

「唉！真是眾生難度，貪得無厭，眾生的貪心真是無窮，心無厭足。」呂洞賓感嘆地說。

我們普通人大多數都會有同樣的想法，可能有些人還會稱許那小孩子，讚同他的選擇正確，那樣你們又會選擇黃金或呂洞賓的手指呢？雖然黃金是會被用盡，但不是那樣容易就可得到呂洞賓的手指，呂洞賓要經過很多苦難才可修成仙，才能夠點石成金，你只看到人家所受的果報，而看不到人家的因，正如你看到世間上很多人很富貴，你只看到人家的錢財表面，卻看不到人家因中的時候所捱過的辛苦，吃過很多苦頭，盡過很大努力，才得到今天的果報。

我們學佛的人應該從因而起，所謂今生能夠富有者，就是因為前生能夠布施而得到的，今生能夠享受富貴榮華的，都是從前生所修得來的。我們想得到富貴榮華，前生已經通過了，就要從今生去修學，來生就自然也會得到富貴榮華，如果你勉強所得來的，正所謂惟得多求，例如去搶、奪、偷和劫，就會增長罪惡，到頭來要坐牢，一樣要受苦，試問一生人有幾多時光，坐監出來已錯過很多事情，自己的事業很多都不成功，所以我們要安份守己，要知足常樂，自然就不會做那麼多業。

所以佛說：「心無厭足；惟得多求，增長罪惡；菩薩不爾，常念知足，安貧守道，惟慧是業。」就是講出世修道之人和普通凡夫俗子，是有所不同的，凡夫俗子因為不厭足，所以就不擇手段，胡作胡為，好像有些走私販毒之徒，惟得多求，增長罪惡。但是菩薩就發菩提心，學佛弟

子要上求佛道，下化眾生，這才可稱為菩薩，因為菩薩知道無厭足之心，多求多貪，就會做罪業而墮落，所以佛弟子能夠覺知這道理，就不是心無厭足，是不爾了，即不是好像一般之凡夫俗子，常念知足。

「常」即表示時常，永恆的，「念」即要記憶着，要記憶着知足，「知」即你的智慧，「足」就是自己的身份是怎樣呢？自己應以自己的身份來滿足，能長年都知足和「安貧守道」。安於貧，貧窮本來任何人都怕的，貧窮是無衣無食，但是修學佛道之人，雖然是貧窮，但時常都能安住於貧窮之中，無貪無求，所謂修道之人，亦即身貧而道不貧，最重要是持戒修道，才是富有的，所以他能夠安貧而守於道。

「道」就是道業，所謂有戒定慧之道，雖然是貧，但因為有持戒，就算今餐沒得吃，都不會去搶或偷，那就是能守戒而安於貧了，而且又能

守定，在「定」之中以禪悅為食，不會因為世間之飲食而去貪心，因為他能夠禪悅，能夠守於道。由於持戒修道增長智慧，有智慧就能覺察到世間一切物質，都是從緣而起，為什麼我自己不能得到富裕或受人供養呢？只要我們能守於道，你覺得自己因為前世沒有修福，而令到今生貧窮，可見人家有很多人供養，而自己沒有供養，亦即自己沒有修福，所以學道之人能夠安貧守道，他們會為了今生，更會培植他的福和慧。

佛經上說：「修慧不修福，羅漢應供薄，修福不修慧，大象掛瓔珞。」這是講述一個故事的，從前有倆兄弟，有一位是專門修福的，如有力量就會幫助人，又用錢財去布施人，時常去行財施和力施，於是他就培了很多福，雖然他行了很多財施和力施，但他不重視修慧，而不修學智慧就不能斷煩惱，不斷煩惱就不能了生死，因為他只是修福而不修慧，他來世就投胎，做了宮庭

中之大象，做國王的大象，身上掛滿了很多瓔珞，出入很威風，但另一位師兄就不願意修福，不肯布施而只是修智慧，讀誦經典和修學定持法智慧，由修智慧中而斷煩惱，因此修證到阿羅漢而有神通。

他想知道另外修福而不修慧的師弟，現在入了輪迴的那一道呢？於是他就用天眼一看，原來他的師兄弟，墮入畜生道，做了一隻大象，但這位師兄雖然做了阿羅漢，他時常托鉢化緣，都得不到人家供養，因為他不修福而只修慧，只顧自己了生死，能夠了卻生死都總比他的師弟為好，因他已證到阿羅漢果，他想度化他的師弟，於是他就走到大象面前說：

「你知道你前生都是修行人嗎？但你修福而不修慧，所以今生墮入畜生道了。」因此有這一句話說：「修慧不修福，羅漢應供薄，修福不修慧，大象掛瓔珞。」這師弟修福，做了一隻大

象，雖然為畜生，但掛了很瓔珞，很威風，享受到人間的福報。

現在菩薩教導我們身為佛弟子，要知道修福和修慧，自己除了知足，培植福之外，要安貧守道，而培植自己的智慧，守自己所修之道，使到自己培福培慧，令到自己福慧增長，這是修道之人所應該要學的，修道之人能安貧守道，惟慧是業，惟有以智慧為他的事業。

「業」即我們人世間之仕、農、工、商等各種職業，但修道之人就以智慧為他的事業，最重要是要有智慧，有了智慧就可以破愚癡，貧窮是不重要的，有了智慧就可以安於貧，雖然衣食住行有所不足，但是能夠有智慧，就可以打破一切苦惱，修到出生死，甚至將來可以成佛，不像人世間之只求物欲的享受，因為人世間之物欲享受是有盡的。

就算你無厭足，想得到無數的錢財，但佛經

上說，就算你家有千萬億，都是五家所共有的，是那五家呢？例如你的錢財是否可以保持永恆呢？正如前面所說世間是無常的，你擁有很多的財富，都可能遇到損失在水災和火災之中，放在銀行中都有可能遇上擠提，那麼水災和火災是屬於兩家所共有的，又例如被盜賊所劫去的，就是為第三家所共有，乃至到當時勢不好時，為官家所沒收，這是第四家，第五種就是你雖然有很多錢財，但你遇上不孝的兒孫，散盡你的家財，所以就算你儲蓄無量錢財，不惜多求或以不擇手段，去積聚很多的錢財，背地裏是藏着無量的罪惡，更會讓兒孫去做惡業。

但如果你的錢財是從積聚，從勞心勞力所得到的，你都要將你積聚的錢財去行布施，你要以你的智慧，思考怎樣去運用分配你的錢財，所謂將百份之二十去做布施修福，捐助有所需要的地方，面將收入之百份之五十作為日常的開支，又

可將百份之二十作為儲蓄，儲蓄是每個人必須的，留下的百份之十可作為其他用途，例如做生意等各種投資，這些都是世間的人，應怎樣運用他們的錢財。

菩薩要常念知足，不是說菩薩不需要金錢，而是用這些金錢去做些福利的事業，因此菩薩是安貧守道，用他的智慧來分配錢財，世間學佛的人，如果你有錢，也應學菩薩用智慧來分配錢財，千萬不要不擇手段，無厭足地多求而做成惡業，積集這些罪惡後，將來就會受報而成為痛苦之根源，這就是菩薩指導我們要覺悟的「知足」為守道之根本。

（持續）



阿含摘記

上
下
宏覺法師主講於紐西蘭，佛教青年協會筆錄

續上句：「都在因果當中。」

永明壽大師在宗鏡錄之中談因果關係說：

「泰來運合，賞悅暫時，報盡緣終，悲憂長久；物極則反，因果相酬，處業繫中，誰能免者。」

我們現在大家都很有福氣，生活起居都無缺，但要注意這些都是暫時的，這只是泰來運合，你的運氣來了，或者說你的善業成熟了，看起來非常好的好，但此時是最容易造業的時候，所以愈有福時，造的罪愈大，愈容易造業，起個心動個念就可以造業，而且造的業不是苦的人可以比的，有權有勢的人動個念就可以殺很多人，最近報紙刊載阿富汗佛像要快被毀滅了，就是一念，覺得這個與他們回教教義不合，要把祂摧毀，就開始造

業了。「報盡緣終」的時候，就「悲憂長久」，因為在泰來運合、人生得意的時候，意氣風發的時候，稍微不慎自己的身口意三業，「好報」——「因緣」終結的時候，悲憂就長久跟隨著你了。佛教歷史中的阿育王，是佛滅度後七百多年時的一個國王，非常信佛，竭盡所能的護持三寶，盡量的供養僧眾，把自己國庫中的東西都拿去供養布施，為什麼他會信佛呢？在佛經中有授記的，據說阿育王和他的一個朋友，在釋迦牟尼佛在世時為二個小孩，有一日他們在沙灘上玩耍，見佛前來，非常的莊嚴，他們二人沒有東西可以供養，阿育王的前生就抓了一把沙放在佛的鉢中供養佛，另一小孩身邊剛好有一枚銅錢，也放到佛的鉢裏供養佛。那時佛就為他倆授記，說：「我

滅度以後，印度的佛法要靠你去護法。」所以佛滅度七、八百年後，他就作了國王，阿育王有一個報，因為以沙供佛，他得了皮膚病，這一生他竭盡能力去供養，泰來運合，因為供佛一把沙的福，得了國王的福報，但他善根不斷，一直在修福，但是還是有緣盡的時候，據說他快死之時，國庫將近空了，雖躺在病床上，還想要供養僧眾，布施眾生。大臣們說：「不行，這樣下去太子如何登王位，國庫空虛，財政空虛。如何治理國家？」阿育王聽到大臣們的議論，眼淚都流下來了，將正吃了一半的梨子停止不吃，傳喚太子及大臣們進入室內，問太子：「國家之中誰的權力最高？」太子說：「當然是父王的權力最高！」又問：「誰的位置最高？」「當然是父王的位置最高！」阿育王說：「你騙我的！我現在想布施你都不讓我去布施，但是我現在的權力僅

止於手中的半個梨可以任我支配！」於是吩咐將這半個梨送到他經常去的寺院。寺中成道的聖者，亦即前生與他一起玩耍供養佛的小孩，已成寺中住持，在太子與大臣們以鑿駕運載半個梨，將近到寺院門口時，他集合所有的僧眾搭衣具足威儀，在寺門口列隊迎接，接受阿育王半個梨的最後供養，接到之後就將半個梨放到鍋中煲粥。大家一起接受阿育王最後的供養。也就是「報盡緣終」之時，「悲懷長久」，這時一點權力也沒有了，你想去做都做不到了，這意思就是能做的趕快做，不要到不能做時才悲懷長久，長嗟短嘆，那已經沒有力了。前幾年與老法師一起去朝山，很多佛友一進到寺廟就拜，一見到佛像就拜，看到功德箱就放錢。有一天我聽到旁邊的旅客說「真是一群瘋子，又拜又放錢，不知幹什麼？」他們不了解！所以我後來跟大家講「當

我們有的時候，盡量去布施；當你沒有的時候，想布施也沒有力了！」真的是如此，不要以為幾分錢，幾塊錢沒有什麼，布施是靠你的心力，當你心量大時，你的業就非常非常有力；但如果你心量很細小，即使物質很多，但力卻很小很小；所以一切的業都是唯心的，在佛經中有好多這類公案的例子，這都是業報。業有個力量，像我們拳頭打出去只有幾斤力量一樣，到一定時候就沒有了；也像射箭一般，箭射出到空中，到一定時候，它一定會下來，因為力量沒有了就掉下來，我們也是一樣的。「物極則反，因果相酬」，因果、業報就像打迴力球一樣，你拍出去有多大的力，彈回來也有多大的力量。我們在做業的時候，你有多大的善心或惡心，彈回來也有多大的福報或惡報，是一樣的道理。「處業繫中」，我們現在都是被「業繫」所縛跳不出去。為什麼我

們不能出離三界？我們不能出離輪迴？因為業像一根繩子將你繫住了。古代有一個參訪的僧眾去問大和尚：「大和尚，為什麼只見團團轉？」大和尚說：「就是因為繩不斷！」什麼繩？業繩！我們現在所作的都是有漏業，有漏的善業跟有漏的惡業。有漏的善業，雖然好一點，但是還是在三界當中，三界當中沒有保障。為什麼沒有保障？突然一起煩惱，你就造業了，而且我們煩惱來時，絕對沒有預警的，絕對沒有說煩惱來了，要注意，若有這注意，煩惱就不來了。所以在經中，佛說「煩惱是起於不覺」。你不覺得有煩惱的時候，煩惱就來了，因此我們經常被打敗，就是這個道理。特別是打坐的人有這個感受，坐得蠻好的，突然一回頭，發覺在打妄想，看看錶已經打了半個小時了。我曾經有這種經驗，大家如果去修，也會有這種經驗，一打妄想，回過來已

經半個小時了，那半個小時也在造業，不知道造什麼業，這裏面有很多業在其中。所以修行非常難，古人也講：「難！難！難！一斗芝麻樹上攤」芝麻很小，樹又是直的，要把一斗的芝麻攤在樹上曬，是非常的難。但是不要怕，古人又接了一句：「易！易！易！百草根頭祖師意！」非常容易，你看到，接觸到的都是佛法，都是法身！佛法中有一句非常有名的名句「迴光返照」，時時刻刻要迴光返照一下，不怕念起，只怕你覺遲。念頭起是正常的，如果念頭不起，那是本頭，石頭。念頭起沒有關係，但是你一定要生起覺念，一覺你就知道，念頭本來就是空的、假的；如果是真的，念頭就不會階段式的起來，就因為它是假的，一會兒停下去，一會兒又起來，因緣和合時興，因緣和合時滅。永明壽大師說我們每一個人都在業繫當中，沒有一個人可以

免的。釋迦牟尼佛說：「聲聞與緣覺，凡夫與外道，一切皆在業果中。」這一點大家要慎重的考慮！為什麼講阿含要先講這篇關於業報的觀念，是希望我們每個人引起注意。學佛從那裏入手？很多人找師父，希望能傳一個快一點的法，方便一點的法，傳一個無上的法，有沒有這樣的法？有！今天我就傳給你！就是這個！業報，注意自己的業，注意自己的行為，這是無上甚深的大圓滿灌頂。否則到處灌頂，法仍然沒有得到。我接觸過一個學佛的人，一個星期可以灌八次頂，但對法沒有印象，這就是心外求法。佛法說心外求法是為外道，這是在楞伽經中的定義，以為心外還有一個法可求的人，那是行外道法。業報、因緣業果都在那裏？都在我們一心之中，不是在心外還有一個法可求，所以經常要緣心而住，觀心而入，這個是最無上的。唐代詩人白居易請問鳥

巢禪師佛法大義，想知道佛法的中心思想及要點為何。鳥巢禪師說：「諸惡莫作，眾善奉行。」

白居易本來懷著非常崇敬的心來求法，一聽這話，認為三歲的小孩都知道，禪師知其生起慢心而說：「三歲孩童說得，八十老翁行不得。」八十歲的人不一定做得到。白居易畢竟有善根，聽此一言，立刻生起恭敬心，禮拜懺悔。這是佛法的大義，這是佛法的中心，如果我們有心學佛，讀佛經也好，聽開示也好，不管用什麼語言，那只是語言的組成而已，所有的行為都是業，我們打坐，念佛，參禪都是一種行為，但是這種行為在那裏完成？在心裏完成！至於說這個心是那一個心，現在不告訴你，告訴你了你又去找，那又累了。現在你要知道，我的身口意，起心動念、語默行動，都落於業之中。這個業一作下去，必定會有所報；種子一種下去，必定會發

芽結果的。這點大家要先引起注意，這是非常重要的。

「隨人所作業，則受其報」這一段中說我們前生作了業，這輩子必定受報。有兩種人就不同了，一種是修身、修戒、修心、修慧；另一種是泰來運合，無所不作、不修身、不修戒、不修心、不修慧，壽命短，以後必受地獄之報，像拿一湯匙的鹽放在一杯水裏面，大家還能喝嗎？不能喝了！道理就是如此，因為你的善業太小，惡業太大，所以苦來之時，受得很痛苦。另外一個修身、修戒、修心、修慧的人，雖然前一輩子作了很大的惡業，但是這一生就修行懺悔，而轉變你的習慣，所以你善業的力量大了，就像恒河水倒入一湯匙的鹽，那水照樣可以喝，為什麼？善業很大，惡業只有一點點，受起來，很容易就過去了，因為善業的心變大了，承受力變強了。

（接 35 頁）



元旦天台供天暨生日會及佛法自由談



彌陀誕法會暨三皈五戒典禮





圓明寺佛成道日普佛法會



正月初一天台精舍供諸天





圓明寺首屆一天八關齋戒活動





素食菜譜

煙燻卷心（俗稱素鵝）



材料：

香菇 4 朵
 金菇 75 公克
 胡蘿蔔 75 公克
 豆皮 15 張
 麵粉 2 湯匙
 茶葉 2 湯匙
 砂糖 2 湯匙
 白紙 1 張

調味料：

醬油膏 1/2 湯匙
 糖 1 小匙
 胡淑粉少許
 醬油膏 1 湯匙
 鹽 1 小匙
 糖 1/4 湯匙
 開水 1 1/2 碗
 薑末 1/2 湯匙
 香油 1 湯匙
 冬菜末 1/2 湯匙

①

②

作法：香菇切絲，胡蘿蔔切絲；

鍋熱入油 1 湯匙，倒入香菇絲，胡蘿蔔絲及金菇炒香，再入調味料①炒拌均勻即可起鍋；調

味料②放於鍋中燒開備用；準備一托盤，鋪上豆皮淋上調味料②汁，鋪上餡料，捲成長筒型，放入抹油托盤放入蒸籠蒸三分鐘，取出；準備一炒鍋，鋪上白紙，灑上麵粉、茶葉、紅糖，放上烤架（抹上油）放上已蒸好之豆皮卷，蓋緊鍋蓋，開中火燻三分鐘，取出，在豆皮卷上，抹上香油，放涼即可，切片排在盤上，圍上花飾上桌。

註：燻表面有微黃色即可，燻太久表面會苦；燻好，鍋蓋馬上沖水乘熱易洗乾淨，鍋底去除白紙，即乾淨。

黑棗核桃糕



材料：

開水 700 公克
 肉桂粉 15 公克
 黑棗 110 公克
 核桃 110 公克
 葡萄乾 75 公克

糖 400 公克
 油 260 公克
 麵粉 500 公克
 小蘇打 11 公克
 塔塔粉膨鬆劑 1/2 小匙

①

②

作法：黑棗去子切碎，核桃炸酥切碎；肉桂粉加入水中同燒開熄火，再入糖拌至溶化，再入材料

①及油同拌均勻，放涼；材料②先用篩篩過，一面倒入上料中，一面拌合拌呈濃稠狀，倒入烤盤，抖動烤盤，抹平放入烤箱190°C，烤至膨鬆約30分鐘即好，取出放涼切塊。

註：

1. 烤盤先抹油，鋪上白紙，烤箱要預溫至所需之溫度。
2. 小蘇打要等進烤箱以前再加入，現拌現烤。
3. 可用打蛋器拌勻粉漿，但不須用打，麵粉會起筋會硬。
4. 烤中前後調換，使受熱均勻。
5. 塔塔粉如不好買，也可不用。



所以一個修行的人，跟一個不修行的人，對一件事的承受力完全不一樣，這個大家應該有經驗，或者學佛以前和學佛以後的感受也不同了。學佛後知道一切無常，人我是非一下子就過去了，雖然心裏很無奈，但是聽佛的，你會好過一點；聽師父的，你會好過一點。沒學佛的人，有嗔必報，其實越報越苦，主要原因是因為你的心理不同！

中阿含的一段文：「若有故（意）作業，必受其報；或現世受，或後世受。若不故（意）作業，此不必受報。身故作三業：殺生、不與取、邪淫。口業四：妄言、兩舌、麤言、綺語。意業三：貪伺、嫉恚、邪見。自不作惡業、惡業何由生？是以男女在家、出家，常常勤修慈、悲、喜、捨心解脫。」這就講清楚了，業在心裏面，若是心故意作業，在心裏想了很久，一個業的成

功，也是因緣和合，例如你想打那個人，你覺得他對你不起，加上你內心的煩惱，還要加上你的拳頭硬，若拳頭不硬，你還打不過人家，想想就不打了，於是打人的業就不成，所以一個業的成就要很多的因緣具足才行。在心裏蘊釀很久之後所作的業必定受報，如果是不故作業，不是故意的，是無心的，則不一定受報，這當中因緣可能就轉了。比如在佛教的戒律中，殺人是根本戒，殺動物不是根本戒而是輕的戒，輕的戒可以懺悔。五戒及出家戒，殺人是不能懺悔的，殺畜生是可以懺悔的，在戒律中你的罪是懺掉了，但是仍落因果，因為你殺了動物了，仍要受報。若這當中你作了種種善業，種種迴向，種種懺罪，種種有利於他人之事，可能會轉了，不一定要受被他殺的報，這是一種分別抉擇。我們有時作庭園工作時，突然手刮破一點，若有神通，或許知

道是因為吃了那個眾生的一塊肉，現在雖不要給他殺，但是這塊肉要給他割下來，這是非常微細的，雖然講起來好像是笑話，不是的！每一件事情都有因果。所以佛在大乘經中說，比丘或者一般的人，坐在樹下，突然一陣涼風過來的時候，那都是有因果的，是有因才來一陣涼風讓你舒服一下的，這是很細的。

我們故意作業的身有三業，它就是殺生、殺人、殺眾生。還有不與取，即偷別人的東西。一般經典中說，壽命短的，都是殺生殺得多，用為取眾生生命。而貧窮的人是因為偷盜的業作得多，你沒作偷盜的業，今生也不怕被人偷盜，這也是報，你有這個業一定報，你沒有這個業，怎麼也惹不上你的，好像是非一般，有些人每天都 是在非當中甩都甩不掉，而另一些人沾都沾不上，因為他沒有這個業，這一點要注意。有些人

貧窮，怎麼都不能富有起來，如果學了佛就不要埋怨，知道凡事都有因果關係，高高興興去受這個報，然後趕快去積福，不但不予取，而且大量地給予他人，若沒有財物，給個笑臉都好，或者給一句好聽的話讚美他人，何樂而不為？只要是發自真心，那就有力量。所以我們學佛，要經常地注意自己的身、口、意，特別是修隨喜、讚歎。這個法門利益甚大，在宗喀巴大師的菩提道次第裏面說，隨喜佛的功德，你得的很少很少一部份；若隨喜與你差不多的人的功德，你的隨喜，功德是與他一樣大的。或者有些人聽到高興了。想著自己不用作，只每天看別人作，然後講講就好，那又不對了，那個念頭是貪念，是落入惡業去而不是善業。這點要小心。另外一種就是邪淫，現代社會時時聽到人說錢多會作怪，生活一好了什麼都來了，這一點要特別小心。（待續）

佛說十善業道經述記

唐于闐國三藏法師實義難陀譯

筏可老法師在檀香山講述 弟子明慧記錄

續上句：「則能轉物。」

汝又觀此諸大菩薩。妙色淨嚴。一切皆由修集善業福德而生。又諸天龍八部眾等。大威勢者。亦因善業福德所生。

大菩薩是發大心。行大道。修大因。解大理。

經大時。證大果。積功累德。故稱為大。慈悲一切。故能妙色淨嚴。皆由修行諸善業福德而生。

勝鬘獅子吼經云。勝鬘夫人往詣佛所。聽受如來正法已。發三弘願。以茲願力利益無邊諸有情類。第一願。以我善根於一切生中得正法智。第二願。若我所生得正智已。為諸眾生演說無倦。第三願。我為攝受護持正法。於所生身。不惜軀命。佛告勝鬘言。如一切色。悉入空界。如

是菩薩恒沙茲願悉入。茲願真實廣大。時勝鬘夫人與諸眷屬。瞻仰世尊。聞法歡喜。咸共稱歎如來功德。一心念佛。還阿輸闍國無鬥城。復勸友稱王。建立大乘。城中女眾七歲已上。攝化以大乘。友稱王亦以大乘化諸男眾。人民相互和平。故曰無鬥城。

大莊嚴法門經說。王舍城有金色女。容儀媚麗。世所希有。隨所在處。人所樂觀。與威德長者子遊於園林。文殊師利菩薩觀彼善業因緣。堪受教化道意。乃以神智力將妙衣光明映蔽一切。往女所當路而住。女即下車向文殊師利白言。願能施我所著衣。文殊師利對金色女云。賢者。汝若能發菩提心者。當與汝衣。女言。云何名為菩提心耶。文殊師利言。汝身即是菩提。女言。云

何我身即是菩提耶。文殊師利言。身及菩提。皆

悉平等空寂。汝身亦平等空寂。女以宿善根故。

即時開悟。踴躍歡喜。身心清淨。五體投地。禮

文殊師利足。作如是言。我歸依佛法僧三寶。受

梵行五戒。我聞菩提法。發菩提心。廣為眾生說

如是法。時威德長者子往詣佛所敬禮。佛告長者

子。菩薩於貪瞋痴體性中。不應覺於餘事。但覺

自心。何以故。覺自心者。即覺一切眾生故。若

自心清淨。即一切眾生心清淨故。如自心體性。

即是一切眾生心體性。如自心離貪瞋痴煩惱垢。

即是一切眾生離貪瞋痴垢。作如是覺者。名一切

智覺。時長者子聞法歡喜。得未曾有。禮佛而

退。於後文殊師利謂威德長者子云。汝識此女

否。長者子答言。我今實識之。文殊言。汝云何

識。長者子言。色如沫。受如泡。想如焰。行如

蕉。識如幻。女名假施設。如是我識彼。文殊師

利菩薩於諸菩薩智慧最為第一。善能啟發三乘修

行者智慧善根。是故經云。復願諸眾生。永破諸

煩惱。了了見佛性。猶如妙德等。

天龍八部中以天龍二眾為首。故標舉曰天龍

八部。

一·天。梵語提婆。此翻曰天。有欲界。色界。無色界。總名三界諸天。

二·龍。梵語那伽。此翻為龍。能變化大小。

三·夜叉。此翻捷疾。飛行迅速。

四·乾闥婆。此翻香陰。即天樂神。

五·阿修羅。此翻無端正。

六·迦樓那。此翻金翅鳥。

七·緊那羅。此翻疑人。頭有角故。

八·摩呼羅伽。此翻大蟒。人身蛇首。大威勢者。

八部眾皆緣種種福德善業所感而成就故。

今大海中所有眾生。形色羸鄙。或大或小。

皆由自心種種想念。作身語意諸不善業。是

故隨業各自受報。

今此大海。由業風故。種種諸識浪。騰躍而轉生。眾生由種種業。受種種身形。麤敝故則無妙色修好之相。鄙劣故則無嚴淨端正之身。是知形端而影直。聲和而響順。儒家說。為仁由己而由人乎。此諸眾生。未曾修善本故。隨諸不善業浪浮沉。自作自受。如來正為修心聖道者。應知眾生隨業緣外。餘無所有。

滄山禪師說。今人雖從緣得一念悟自理。由有無始虛偽習氣。須教渠二六時中。淨除現業流識。即是修。此慈悲心切眉毛拖地之語。善助道者。三業六根。應要具備這個。

汝今常應如是修學。亦令眾生了達因果。修習善業。汝當於此正見不動。勿復墮在斷常見中。於諸福田。歡喜敬養。是故汝等亦得人天尊敬供養。

佛教以常於一切時處。明達因果罪福。斷惡修善。常應如是修學施戒莊嚴。正法莊嚴。以此

自利。亦以利羣眾及諸眷屬。正見者。不為諸邪惡見所惑。名為正見不動。亦復不為斷常二邊所墮。撥無因果。謂之斷見。滯著定性。謂之常見。正法念處經云。一切結使。邪見所為。出世涅槃。正見為本。

福田者。佛法僧三寶。是眾生良福田。如是信手香花一念敬意。皆為福田下種。諸惡莫作。眾善奉行。即是福田。布袋和尚說。寬卻肚皮須忍辱。縱遇冤家也共和。但能了此心頭事。自然證得六波羅。即是心地福田。六祖大師說。不離自性。即是福田。賢愚因緣經云。施五種人得無量福。一。知法修道人。二。遠來行人。三。遠去行人。四。飢餓人。五。病苦人。古德說。人天路上。作福為先。生死門頭。念佛第一。

佛持鉢入提婆城乞食。有婆羅門家作念。以佛數數到其家。謂沙門頻來。如負其債。佛知其意。為說偈言。時雨數數下。五穀數數成。數數修福慧。數數受果報。婆羅門聞佛說偈已。即時

感悟歡喜。敬禮供養而復懺悔。又佛告舍利弗。如世農夫。依犁牛耕治田地已。便下籽子。農夫隨時依彼犁具。種種功力。展轉獲得金銀布帛。及得生活美滿。何以故。一切世間無有財物與穀實等故，譬如犁牛。飲食清潔水草。而能出於乳酪。生酥熟酥。及以醍醐。田。復有三義。一。敬田。供養佛法僧者。二。福田。供養父母師長者。三。悲田。供養貧病苦者。三種福田等心無別。但佛福田清淨無漏。功德不可思議。

寶積經不思議性品云。如有人取毛頭一滴水來至佛所。願以滴水持用相寄。後若需者。當賜還我。爾時如來取滴水置恒河中。旋轉和合引注於大海。寄水人滿百年以來白我言。先寄滴水。今請還我。如來成就不思智。由是智故。知彼水滴在大海。以毛頭就大海沾水滴還是人。此喻眾生一滴微善之水。寄於如來福田手中。久而不失。

昔有老人詣祇園。求佛度其出家。五百阿羅

漢觀其人未曾植善因。皆不贊成。其人大哀懇求。佛憐愍老人故。允度其出家。諸羅漢以所觀問佛。佛言。此人於無量劫前為採樵人。上山遇虎所逼。攀登樹上急稱念南無佛。虎尋自去。得免虎難。其後流轉生死海中。以此一念佛善因。今乃得度。如來智慧知三世無礙。是故禮敬諸佛福田。得人天樂福德。及三乘一乘無量功德。

龍王當知。菩薩有一法。能斷一切諸惡道苦。何等為一。謂於晝夜常念思惟觀察善法。令諸善法念念增長。不容毫分不善間雜。即是能令諸惡永斷。善法圓滿。常得親近諸佛菩薩及諸聖眾。

菩薩觀地獄苦。發菩提心。自利利他。唯一修行大道心者。一法是能破諸地獄鬼趣旁生業障。長夜受苦。云何是一法。謂於晝夜六時攝念一處。常念思惟。諸苦所因。貪欲為本。若滅貪欲。苦無所依。如是眾生。多為欲火恚火痴火晝

夜熾然。得佛光照故。自覺其身欲恚痴息。善覺法忍。念念增長。不令分毫之雜。正是念念善心生。念念惡心滅。惡念盡不生。善念心不滅。故曰善法圓滿。常得親近諸佛菩薩聞法功德。金剛經云。修一切善法。即得阿耨多羅三藐三菩提。

梵語阿耨多羅三藐三菩提。此翻無上正等正覺。即是佛道。皆依此善法以為根本者。以人天善果。聲聞菩提。獨覺菩提。乃至無上菩提而得成就。金剛經云。所言善法者。如來說即非善法。是名善法。

言善法者。謂人天身。聲聞菩提。獨覺菩提。無上菩提。皆依此法而為根本。而得成就。故名善法。

此法即是十善業道。何等為十。謂永斷殺生。偷盜。邪行。妄語。兩舌。惡口。綺語。貪欲。瞋恚。邪見。

言善法者。即是親近諸佛菩薩聖眾。圓滿自在成就法門。所謂心佛及眾生。是三無差別。人天身。謂福德勝妙。報感樂果。聲聞菩提。謂從佛聞法，知苦斷集，修道證涅槃。獨覺菩提，謂觀十二因緣，了達緣生無性，名為緣覺。若無佛出世。觀察世間無常變壞。了然自覺。悟不生不滅之理。名為獨覺。無上菩提。謂菩薩久遠行道。發廣大心。具諸波羅密。四無量心。悲智莊嚴。依諸佛二諦說法。度一切眾生。故稱無上。

此法即是十善。譬如世間有大藥樹。名曰善見。若彼一切有情。纏繞一切病苦之者。隨取受用。悉愈其疾。此根本十善法。能斷十惡。亦復如是。十善業道功德莊嚴。諸經論中廣說。若十人持五戒。則十人淳謹。百人修十善則百人和睦。苟能傳此風教徧於宇內。則不亂而不治。不言而自信。不化而自行。不殺生。不偷盜。不邪行。是身三善業。不妄語。不兩舌。不惡口。不綺語。是口四善業。不貪欲。不瞋恚。不邪見。

是意三善業。奉行此者名道。十善就是人類基本道德。世間相處的和平。大眾精神的食糧。若能知因識果。與人為善。慈心相向。博愛是親。六祖大師說。聽說依此修行。天堂只在目前。

龍王。若離殺生。即得成就十離惱法。何等為十。一。於諸眾生普施無畏。二。常於眾生起大慈心。三。永斷一切瞋恚習氣。四。身常無病。五。壽命長遠。六。恒為非人之所守護。七。常無惡夢。八。滅除怨結。眾怨自解。九。無惡道怖。十。命終生天。

殺生者。謂斷其生命。諸大乘經律中。以殺戒為首。因一切人類都愛自己生命。及愛其眷屬生命。一切動物生命莫不如是。斷其命者。痛苦萬分。或含怨結恨。物若有知。其潛藏報復之微寧已。若離殺生。則成就十種離惱法。惱。謂之惱亂。又謂之惱害。若不惱他。則無自惱。

- 一·於諸眾生普施無畏。離驚怖。
- 二·起大慈心，離不樂。
- 三·永斷一切瞋恚習氣。離驕怒。
- 四·身常無病。離諸苦。
- 五·壽命長遠。離夭亡。
- 六·非人守獲。離邪惡。
- 七·常無惡夢。離不祥。
- 八·滅除怨結。離懷恨。
- 九·無惡道報。離罪業。
- 十·命終生天。離苦趣。

佛言。一切畏刀杖。莫不愛壽命。恕己可為喻。勿殺勿行杖。如是諸佛菩薩平等大慈。恕彼如自。恕自如他。自肉他肉。同是一肉。是故諸佛悉不食肉。先德說。欲知世上刀兵劫。但聽屠門半夜聲。

虞初新誌云。宜興農人吳孝先。遺下田產數畝。鄰田富農拔生欲買其田。孝先子希年十三歲

不允。富農納賄於官。枉法置之死。翌日希年家裏所牧之牛。竟向富農家衝入。尋遇拔生。以角猛觸至死。牛亦為其主報怨。身雖異。其情則一。

本事經云。過去印度有梵豫王侵鄰國長壽王土地。兩國相戰。為長壽王所執。回國釋之。並誡梵豫王云。彼此相應以正法治國。令得人民安居樂業。共守此約。梵豫王回國後。勤練士兵。不宣而戰。奪其國土。縛長壽王囚禁於市示眾。處死。臨殺之日。其子長生太子易服到刑場。長壽王密囑長生太子曰。以怨報怨。怨終不止。無怨無報。其怨自止。長生太子出走流亡。改換名姓。以擅長音樂故。至梵豫王國民間。藉音樂之妙。後為梵豫王召入王宮演奏。轉為王所重任官職。王與同遊山林。疲極熟睡。長生太子正思復仇時機已至。即拔劍在手。忽念其父長壽王臨終囑偈語。即停止行動。寧自犧牲。不違父王囑。

還劍於匣。時梵豫王夢中驚呼救命而醒。長生云。大王何故驚慌若此。王曰。我在夢見長生太子執劍殺我復仇。仍懷怖懼不已。長生曰。大王請定神勿驚。臣即長生太子也。乃為王說。長壽王遺囑事。奉劍還王。跪地請罪。梵豫王大為所動。扶長生起同回宮中。王即對臣民宣佈。所有長壽王國土。悉還長生太子復國。長生太子至是不須多言多語。一刀一槍。就整個國土還復。可見忍辱負重。不嗜殺人者能一之。

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者。後成佛時。得佛隨心自在壽命。

迴向者。謂以不殺生及一切善法。回此善因以向正等正覺佛果。則將來成佛時。欲住世久遠。或欲入涅槃。皆得自在。故說得佛隨心自在壽命。

(待續)

「菩薩畏因，眾生畏果」

高錫年醫生主講，佛教青年協會筆錄

好高興今年二〇一〇跟大家談論佛學和心理學。今年因曾醫生較忙碌，下一次講座就邀請了另一位精神科醫生——趙玲醫生，她會向大家講解關於佛學與心理學，如果大家有興趣，我們會多舉辦這一類型的講座。每次籌備一個講座都需要幾個月，甚至半年的時間，因為佛經深奧難懂，我想盡量深入淺出。

我們的題目「身心安樂自在學」有兩個意思，第一，因為身體和心靈息息相關，我們的腦袋與身體緊密聯繫著，所以身體可以影響心靈，心靈亦可以影響身體，不能忽略自己的身體。今次講座就主要針對身體，關於食物和癌症這兩方面。要談及這些，是因為有些症狀，如心情鬱悶，疲勞，提不起勁，或者是專注力差，這有可

能是源於不良的飲食習慣，導致營養缺乏，不要誤認為沒精打采就僅僅是精神問題。第二，「自在學」的意思就是學得好自在。這講座以輕鬆的形式進行，你們可以隨便發問，不用感到拘緊。

首先，在心理學上，每一個人可以將自己的生命，想像成一條線，在這空間裡有個代表，我們就稱之為生命線（Timeline）。我們可利用這條生命線去觀想過去，現在，未來。稍後我會講解觀想的用處。觀想是很有用處的，如果想要減肥，可在「未來」觀想自己會變得更瘦，更健康和精神煥發等。籍着觀想，給自己一個推動力，去繼續堅持。再來談生命線，有些人坐下來，就叫現在，過去就在自己的背後，將來就在前面，這是第一類人。第二類人就是橫向發展的，過

生命時間線

過去……現在……未來

去處於自己的左邊，現在就在這裡，未來則處於右邊。你可以觀想自己的生命線，如何在這個空間裡表現。第三類人有V字型生命線，過去就在左邊的前方，現在就在這裡，未來就在右邊的前方，有些人則左右手相反。

大家可不可以想像到自己的生命線在哪裡？可以很簡單的想像，五年前，四年前，三年前，兩年前所發生的事。你可以閉目，或是睜開眼睛，思考究竟生命線在哪兒，然後想像一年後，兩年後，三年後，四年後，五年後的事，用自己的想像，觀想自己的生命在哪裡。

大家可以想到嗎？在坐有沒有人想像到生命線是前後的？有嗎？那很好，因為擁有這種生命線的人大都可以將「過去」放在自己的後面，不會過分擔心過去的事，專注往前看，這就是這種

生命線的特點。

在坐有沒有人想像到生命線是橫向發展？有嗎，請舉手。有更多人是屬於這一種，這類人就比較多顧慮，擔心過去，現在，將來的事。我有一個病人有抑鬱症，他告訴我九成的時間是在過去，未來，只有一成的時間在現在，以致他經常憂心忡忡，他的生命線是橫向發展的。

有沒有人想到自己是V字型生命線？有嗎？有一個，擁有這種生命線的人，把過去，未來的事放遠一點。

請大家記著你們的生命線，因為「菩薩畏因，眾生畏果」，這就跟現在，未來，過去有密切關係。如果你想改變你的現在，未來的話，你可以想像一條你想要的生命線，將觀想放在那一個位置。

（聽眾提問：有些人的生命線是上下伸展的嗎？）

有的，就如佛經所說，有十方世界，但很少

人將過去放在下方，將來放在上面。西方人比較

少有這種生命線，因為十方世界是印度的觀念，在印度或許會找到有這種生命線的人，這一種有點類似前後生命線的，不會擔心過去，對未來樂觀。這可能是淨土的生命線，我們可以學習。這個問題我也想過，因為有十方世界，如果沒有上下的話，就只有八方，他的提問是一個很好的提醒，觀想的時候，就觀想淨土在上面，這是很好的方法。

你可以嘗試想像生命有一條線，未來就在某一方。試想想你五年前的事，你第一時間就將「五年前」放在某一個位置。這個是一個心理治療的方法。另外你亦可以動身站起來，想像這裡是現在，然後走到你五年前的位置，重拾五年前的感覺。這就跟唯識裡，第八識裡所隱藏的有關係。其實你可以將過去的記憶保存在第八識裡，我所說的生命線，就是在第八識裡把記憶找回來。不管是彎曲或筆直的生命線，都會有某些位

置讓你回憶起某些事。

你可以在睡前觀想五年前，十年前所發生的事。你對時間的觀想就是你的生命線，像一把尺去代表自己的生命。當然越遠的就越看不清，最遠的通常都是去到三歲，三歲前的記憶就忘掉，當然有些催眠療法可以喚回前生的記憶，不過這就不在我今天談論的範圍內。因為需要多點時間去討論。

在討論我們的題目之前，我想跟大家介紹一位醫生-史賓賽·強森 (Spencer Johnson) 所著的暢銷書，銷量接近一千萬本，有二十國語言的翻譯。這位醫生畢業後沒有從醫，卻成為傳理系的作家。這個故事可能大家都聽過了，但當我說了這個故事之後，可能你們會發覺它好像一個佛經的故事呢。佛經故事雖然都是二千五百年前的故事，但佛經的道理卻是很現代的。

這本書名為《誰搬走了我的乳酪?》(Who moved my cheese?)。故事發生在一個迷宮裡，

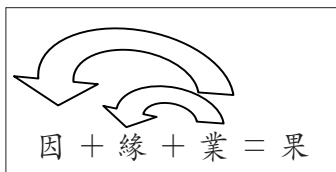
裡面住著兩隻老鼠，和兩個小矮人。小矮人一個叫牢，一個叫騷，加起來就叫牢騷。他們都是吃芝士。有一天，他們在某地找到一塊很龐大的芝士。他們以為芝士一直吃也不會吃完，每天都跑到那裡吃芝士。直到一天，兩隻老鼠發現芝士不見了。他們就互相討論芝士的去向，其中一隻提議去尋找另外一塊芝士後，他們倆就馬上跑到其他地方尋覓。但是兩個小矮人有另一個想法：

「芝士不見了，究竟是誰偷了？是誰移動了我的芝士？」兩個人就開始發牢騷。阿牢心想：「這是屬於我們的芝士，是誰不問自取拿走了？」他幾天也沒有芝士吃，開始感到肚餓，卻繼續在發牢騷。而阿騷覺得只在發牢騷是沒有用的，芝士不會因為發牢騷而變回來。他就跟阿牢提議找芝士。阿牢卻拒絕，因為他覺得一塊大芝士，不可能這麼快被吃掉，深信芝士一定藏在某一處，只是被人搬走了而已，如果找到那個人，就一定要他物歸原主，根本不需要自己動身四處尋覓芝

士。而阿騷明白等待不是辦法，便主動走遍迷宮尋找。最後他終於如願以償，找到他想要的芝士。阿騷在迷宮的牆壁上面寫下他的感受：「我們一直所吃的芝士，是不是真的存在？」、「我們是否沒有察覺芝士開始變小？」、「是否沒察覺芝士快被吃掉？」、「芝士是否已經變壞了，而被丟掉了？」、「我們應該繼續怨天尤人或者芝士回來呢？」、「還是我們應該找出搬走芝士的人？」

故事雖簡單，卻充滿著佛教的哲理。如教人要放下執著，了解世事無常。在西方人眼中未必明白這是一個佛教的故事，而是一個有關改變的故事，教人在逆境的時候，要懂得轉變。因為所有佛經都含有這個道理，但我們是否真正了解這個道理？我們首先要認識佛教的基本原則，因果原則。因果是什麼？我會把因、緣、業、果分開來解釋，這樣有助於理解。

首先解釋「業」，就是身口意三業，身口意



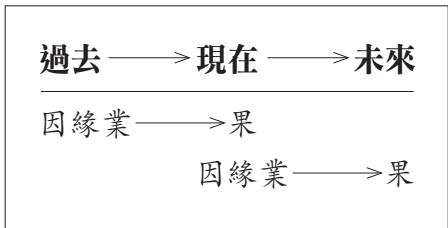
三業的果報並不會即時顯現。舉一個簡單例子：若吸了一口煙，便立刻患上肺癌，那還會有人吸煙嗎？正因為有些人吸了二十包煙，二百包煙都未曾患上癌症，才繼續吸煙。有統計顯示，若有十個人在十年裡，每天吸煙一包，當中其實只有兩個會患上肺癌。雖然統計結果不驚人，但當不幸患上肺癌，那康復的機會就近乎零。有些人用生命來作賭博，希望自己可成為那五份四的幸運兒。若果一支煙就足以患上肺癌，就不會有人購買煙草，除非是想自殺的人。但肺癌亦很痛苦，

相信也不會有人選擇以吸煙這方法自殺。

佛教所提及的「異熟果」，牽涉到來世，今世所作的業，果報要等到下一世才顯現。但亦有「現世因果」，像是吸煙，果報會今世顯現，不用等到來世。雖然不是一口煙會導致肺癌，但若

是二十年持續吸煙，那會大大增加患肺癌的機會。正是因為業所衍生的果報並非即時顯現，人們就心存僥倖，以為果報不會發生在自己身上。但這些業其實從來沒有消失，業會累積在未來的「因」裡。以前種種業所累積下來的就是現在的「因」。這個「因」，包括是基因遺傳，童年經歷，以前所作的事，都種了各種因，就是佛教唯識宗所說的第八識。

而「緣」，就如說配偶吸煙，或在酒樓食肆吸入二手煙。因、緣、業、果的關係可以用一個例子解釋：若家人基因遺傳裡有癌病基因，配偶吸煙，工作環境裡吸入二手煙，再加上你本人吸煙的話，患上肺癌的機會就會大大增加。所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，人們因為不



覺察到自己身體的毛病，要直到患肺癌的果報顯現，才心慌意亂，苦尋解決方法。在未發現肺癌時，其實有沒有想過可以改變一些生活習慣來預防癌症呢。身心有很密切的關係。思想樂觀當然是好事，如果經常擔驚受怕，生怕患上種種疾病，精神就會處於很緊張的狀態。當然行動亦需要謹慎。你要相信自己不會患上肺癌的同時，亦不吸煙。我們所作的每一種業都會慢慢累積下來，有數可計，從不會因時間而流失。「畏因」是指清楚明白所作的業會帶來什麼因，導致什麼果，繼而謹慎行事。而不是等到災難來臨，才開始恐懼，因「畏果」根本無濟於事。患癌要切除腫瘤，或是接受電療，化療等，電療化療後亦可能產生更多的問題，如食道，肺，腸道問題。人們因為沒有覺知，或是知而不行，這就是因果的問題。我們需要留意的，是因、緣、業，而不是僅僅去擔心「果」。當你已經懂得擔心你的因、緣、業，你就不需要擔心你的「果」。如果你戒

了煙，仍不幸患上肺癌，都不需要怨天尤人，因為你已盡了自己的責任。要明白過去，現在，未來的關係。試想想這一生裡有沒有什麼事情是令你痛苦困惑的，這是你以前的因、緣、業所引起的果。如果想未來的果更好，這是一個樂觀的想法，你現在就得好好照顧你的因、緣、業，那將來的果就會更好，並不需要擔心惡果的發生。

關於癌症的成因，有研究指出無煙無酒可減低三成患癌機會，吸煙可致肺癌和其他癌症，而酒就有傷腸胃，因為酒穿過腸道和肝，可致腸癌和肝癌。

第二就是飲食，好的飲食習慣亦可以降低三成患癌機會，但飲食這問題比較複雜。吃素是否必然令身體健康？不錯，吃素是比較好的，但吃素的人需

癌症的預防

煙酒	30%
飲食	30%
運動	5%
遺傳	5%
其它	30%

要留意，如果吃素的方法不正確，就會導致營養不良，甚至是其他毛病出現。現在已有很多研究顯示吃紅肉類跟癌症有關係，因為肉類含有化學附加劑。燒烤過的食物都跟癌症有關。

日本提倡一套延壽飲食法（Macrobiotic Diet），此飲食法是九成以吃素為主的，有一成是吃海產類。這套飲食法是二百多年前日本人所發明的，在坊間流傳了很久，具有防癌和治癌的作用。而中醫就截然不同，中醫不是一個有完整系統的食療，通常是用某一種食物對治一個特定的疾病。而日本的延壽飲食法就如同吃素一樣，是全套的飲食法，無論有病與否，都是吃同樣的食物，這就是分別所在。如果有正確的飲食習慣就已經避開三成患癌的機會。

人死主要有兩大原因，一是一個大器官失調，另外是癌症。大器官失調主要包括腦失調，如痴呆症；心臟器官失調，如心臟病；肺器官失調，如肺氣腫；或是肝器官失調，需要換肝；或

是腎器官失調，有排水的問題。如果不是這幾種大器官的失調，病死的最大原因就是癌症，如子宮頸癌、卵巢癌、腸癌等。如果希望死亡的時候舒服一點，就需要現在開始好好照顧身體，將來就不會被病魔纏身。人死是必然的，雖然沒有方法把生命延長至二百歲，但至少可以減少死亡時的痛苦。無論是在身體或是心靈上，都得好好照顧你的業，即是你的行為。

如果有做運動的習慣，患癌的機會會少5%。而因遺傳基因而致癌，只影響5%，不需要過分擔憂。雖然有某些癌症，如乳癌，主要是遺傳基因引致，但就大多數癌而言，遺傳的「因」，都要有「緣」，和「業」，才會產生癌症。如大腸癌通常是因為飲食習慣差，少吃菜，大便不暢通，經常便秘而導致的。這些都是日積月累而產生的。遺傳當然有影響，例如大腸裡有息肉，當有病變的時候，息肉會演變成大腸癌。但除了遺傳的因素外，我們需要檢討自己。

另外亦有很多致癌的因素。如當年原子彈爆發，所產生的輻射會致癌。古時掃煙囪的人，因經常吸入煙塵而患癌。醫學越先進，就越能改變錯誤觀點。癌症終究都是個人的責任。要想一想如何預防癌症，然後切實行動。

吃素有分很多種類，有全素，蛋素（素食和蛋類），奶素（素食和奶類），和蛋奶素（素食，蛋類和奶類）。有很多人不吃肉類，有些人只食素和海產類，就如延壽飲食法（Macrobiotic Diet），都是九成吃素的，可以說是半素食（Semi Vegan）。為了瞭解吃素是否一定更長命，我曾閱讀過很多有關的書籍，如雷久南博士，「楊枝金露」，發現各個學說有區別，令人混淆。有些研究顯示吃素會延壽約兩年，另外有說是一年，三年，可是有研究亦發現，長壽的主因未必是吃素，或許是吃素的人大多不煙不酒。更有研究指出吃素反而令人血管阻塞。吃素和健

康狀況的關係有正反兩方面的證據，然而多數的證據都指出吃素是對健康有利的。

在香港要吃真正的素很困難，因為在餐館裡的素通常加了很多油，所以必需注意吃素是否真的吃得健康。另外也要看吃素後會否有疲累的感覺，如果有的話，就要小心一點。我有病人吃素，但血色素下降到8（普通女性一般是11，而男性是12點多。）有一位吃素卻患癌的病人血色素更下降到1，有出血的情況，接近瀕死邊緣。但因為她執著於吃素，不肯接受吃葷的人所捐的血。通過用佛理勸導，最終她同意接受輸血。佛理說的都不是歪理，而是強調福慧雙修，不能缺一。如果有福缺慧，福也不能持久，就如同父親很富有，兒子卻因為愚昧無知被人騙掉父親所有財產，有福都不能享受。我們需要用智慧來解決問題。科學就是找尋智慧，比如用科學找出癌症的證據。

（待續）

悼念甘雪雄居士

廖垣添

甘雪雄居士於二〇一〇年二月七日往生，享年八十一歲。

我與甘雪雄居士相識於三十多年前，當時本人初接觸佛學，只認識葉文意老師。於一次佛學班開幕時，葉老師突然介紹甘居士為我們訓話。

我當時心想，此是何許人也，何故竟能於葉老師之先為我們訓話。只見甘居士走進來時，氣定神閒，充滿自信，精簡地訓勉了同學們約二至三分鐘，便交回講室給葉老師。當時雖然只是短短的

二三分鐘，我便深覺得甘居士有獨特過人之處，她的剛中帶柔，言簡意精，巾幗不讓鬚眉的氣度，令我對她留下深刻的印象。當時甘居士有一句說話，是我這三十多年來都時刻記著的，當時甘居士勉勵我們學佛必需以「一以貫之」的態度學習，這「一以貫之」句子，便成為我這三十多

年來的座右銘。

羅時憲教授於一九八〇年代移居加拿大國家時，我曾建議甘居士勸阻羅老師，以便香港的信眾能繼續受惠於羅老師，但甘居士當時持相反意見，她說應讓羅老師前往加國，原因是一則可讓老師多作休息，二則可讓他多些時間著書立說。

甘居士當時的一句話，令我印象深刻，她說「傳今世當以口，傳後世當以書」，甘居士的出口成文及別具見解，實令我深心佩服。

葉文意老師是佛教界「說法第一」中的表表者，眾所認識，但於其背後無怨無悔地支持著她的甘雪雄居士，也許不是很多人認識。葉老師與甘居士是心靈相通的好友，相信二人都是乘願再來的菩薩，二人目標一致，都是一心及一生以弘揚佛法為己任。二人同心，其利斷金，一個是精

於講經說法，一個是擅長外交策劃，二人合作，文韜武略，於佛教界大放異彩，令佛法廣傳於香港及海外，其影響之深遠，可說是一時無兩。

甘居士性格爽朗，處事不畏艱辛，弘揚佛法「一以貫之」。她人脈廣闊，魄力過人，組織及凝聚能力極強，一生所作善業無數。她曾協助承辦無數的佛學班，創辦佛教覺光書院。於一九七六年創建佛學班同學會，於一九八一年開辦了香港電台「空中結緣」的節目，於一九八二年開始每年都參與及贊助公益金百萬行，又於一九九一年於加拿大溫哥華UBC大學亞洲研究所舉辦佛教藝術展覽。

她所創建的佛學班同學會，是由甘居士及葉文意老師及多位大德所合力創辦，造就了不少現時佛教界的翹楚；「空中結緣」創辦了三十年，化育了無數有情，除了在香港廣播外，由多位有心人士協助，「空中結緣」在紐西蘭，澳洲，美

洲，新加坡及台灣等地亦曾作出廣播，而在香港及紐西蘭現更仍是在廣播中；公益金百萬行善舉現仍繼續每年舉辦；而她所辦的加國展覽會，參觀人數眾多，不少外國人亦因此機會與佛教結緣。甘居士可說是真正做到了一佛法播於香江，法音廣傳海外，廣度了無量有情，很多人亦因而受惠，得沾法雨甘露。「創基立業，垂蔭結緣」，甘雪雄居士可說是恰以當之。

一個真正成功人士，除了是能創基立業外，更要確定其所創的基業能繼續延展下去。甘居士亦可說是獨具慧眼，選中了黃燕雯會長為其接班人，致使佛學班同學會會務得以更加發揚光大。

所謂眾擎易舉，眾志成城，弘揚佛法不但是只靠法師或講師，還需要很多其他人士出力協助成就，甘居士從來都只是於幕後默默耕耘，竭力協助弘揚佛法，不求名，不居功，其偉大無我的菩薩行精神，實是我等後輩所應尊敬及多多學

習。

今天，甘居士離我們而去，我們當然深感悲痛，但是悲痛之餘，亦不禁為甘居士高興，因為她可說是今生無悔，她所作善業無數，正是娑婆滿願，菩提道上，更上一層。

以甘雪雄三字寫的一首偈，可以簡述甘居士的貢獻。

一呼千百諾，人脈遍十方，末世法弱中，創建同學會，

如早降甘露，亦如雪中炭，一燈傳萬燈，雄心高萬丈，

空中結勝緣，辦學倡知識，公益百萬行，加國展覽會，

佛學播香江，法音傳海外，眾皆沾雨露，感恩暨惋惜。

甘居士，遺愛人間，藉此機會，我謹代表大家以痛失良師益友，深切懷念及誠心祝願的心

情，深深的多謝甘居士獻給我們的一切一切。

最後，讓我們以甘雪雄三字寫的一對輓聯，送給甘居士，以表達我們對甘居上永遠永遠的懷念。

輓聯 曰

甘居幕後 雪中送暖炭 雄心高萬丈

善在人先 末法倡佛學 宏願蓋十方

廖垣添醫生，畢業於香港大學醫學院，歷任廣華醫院及沙田威爾斯親王醫院院長，現執業掛牌醫生。於一九七六年接觸佛學，亦於其時因參加由甘雪雄居士策劃開辦的佛學班認識甘居士。

廖醫生學佛經年，與甘居士常有接觸，常讚譽甘居士雖為女子，卻具大丈夫的氣魄，辦事能力，巾幗更勝鬚眉。廖醫生堅信，若非甘居士與葉文意老師的弘願及栽培，他及很多很多的其他的佛學學子，亦不能接觸及受到世間的至寶——佛法，佛法於香港及海外亦不會像現時般的興盛。

蓮池大師 的故事 (二)



師父！
馮大人也
上山來了。



師父！
阿彌陀
佛！
馮大人，
此次上山
何以面帶
憂色呢？



師父！
只因家母染病
在床，大夫所
開的藥方中，
須要宰殺動物
一起煎煮，這
真不知如何
是好？



馮大人，
貴人命，
賤畜
命，
是人之常情，
但這不是諸佛
菩薩平等之心。



唉！殺一命，
活一命，這
是仁者不
爲的啊！
況且死生分定
，未必殺生就
能養命。

這……



馮大人，您既有
孝心，當勸令堂
信佛念佛，志求
往生西方，這是
出世間的大孝。

是！

355



馮大人，
雖醫人命，也須戒殺
生。當年梁朝陶隱君就
是因爲取動物爲藥，所
以妨礙了他的超昇。

354



開示不敢，感謝師
只是大家互
相勸勉罷了！
老衲剛出家時
，即發願
『願居學地而
自我鍛鍊』。
並且每天將此
語佩帶於胸襟
上。

父開示

357



老衲要奉
告大眾，
父母在堂的，
要早早勸其
念佛。父母亡
日要課佛三年
，做不到的，或
一年，或七七
日皆可。孝
子欲報劬
勞之恩，這是
不可不知啊
！

356



是阿！
那麼多的
達官貴人
上山來，咱
們師父的操
履，依然以
平等大悲心
攝化一切。

啊！雲棲之風
果然不同！

359



師兄！
您剛剛聽
到師父對
馮大人講
的那番
話了嗎？

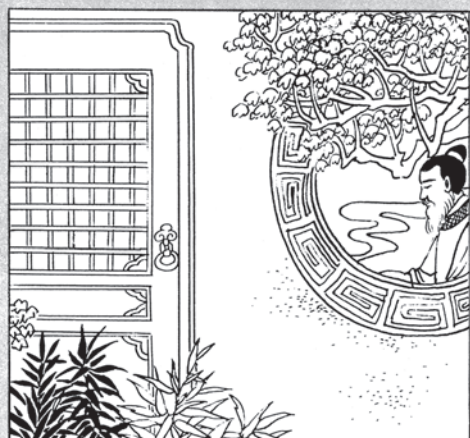
聽到了

358









(待續)

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 上午 8:30 至下午 12:30，診金藥費全免（外來藥方恕不贈藥）。

掛號費：會員 \$25（需出示會員證），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。

注意：4月5日(星期一)清明節，閱覽室中醫贈診服務照常。

5月6、7日(星期四、五)何醫師請假，5月21日(星期五)浴佛節假期，贈診服務放假。

閱覽室 4 月份活動

開放時間：逢星期一至星期六上午九時半至至晚上七時（星期日休息）

歡迎各界人士到本閱覽室閱讀本會藏書

星期	活動名稱	導師	上課日期	時間	內容	備註
一	國畫班	文程遠	逢星期一	下午 2:45-3:45	學習國畫基本功	請先報名
				下午 3:45-4:45		請先報名
二	法會程序實習班	證源法師	3月9日-6月29日	下午 2:00-4:00	加深法器法會程序認識	---
三	法器基礎班	證源法師	4月7日-6月30日	下午 2:00-4:00	講解及訓練操作法器	只收會員
四	慧命功(A班)	胡銘麟	3月4日-4月8日	下午 2:00-3:00	拍打穴位之健康功法	名額已滿
	佛經研習班	---	逢星期四	晚上 7:30-9:00	研習《普賢行願品》	歡迎隨喜參加
五	中國繩結	陳積幸	5月開新班	下午 2:00-3:30	研習中國繩結	請先報名
	慧命功(B班)	胡銘麟	3月5日-4月9日	晚上 7:00-8:00	拍打穴位之健康功法	請先報名
六	讀經班	---	逢星期六	下午 3:00-4:30	恭誦《楞嚴經》	歡迎隨喜參加
	教理研習班	弘願法師		下午 4:30-6:00	八識簡介，三十七道品	

以上各活動，費用全免。歡迎各界人士參加。

閱覽室查詢電話：2380 8221

新年放香通告：4月5日（星期一）清明節假日，圖書館全日休息，晚上佛學進修班放香。

閱覽室中醫贈診服務照常，下午閱覽室休息。

5月21日（星期五）浴佛節假期，圖書館晚間活動及閱覽室全日休息。

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	恭誦《妙法蓮華經》	眾法師
二	恭誦《金剛經》／《藥師如來本願功德經法會》	眾居士	五	念佛晚會	眾法師
三	佛經講座	眾法師／講師	六	佛學班	眾法師／講師

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)



圓明寺
屯門青山村環山公路青山村村公所旁



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 眾善信·李岳清·郭石生·朱新輝·方莫甜·林球·林夢鴻·無名氏
16 方靜笑
20 黃志華·陳炳輝·郭良友·向家銘·陳煥有·陸智禮·陳柏熹·易偉光合家·鄭穎琳·
郭良友合家·湯佩英·郭振波合家·陸智禮·羅銀貞·羅銀好·繆芷明·羅久根·
CHAN PING FAI·陳榮志合家·陳潔燕母女·劉家琪
30 屈月芬·鄭權忠合家·王立基合家·王鳳明·王立基合家·王立業合家·王鳳鳴
40 梁淑卿·郭笑清·盧安·顏佩珊·郭維彬·郭良友·郭健合·郭錦同合家·吳麗貞合家·
沈少賢合家·黃汶琪·余佩珍·盧安·沈少賢合家·陳智禪·何偉康·何寶智·李麗容·
盧安
50 陳禧·馮少卿·葉秀美·陳桂揚·袁自勝·徐成堯·李佩燕·陳桂揚·袁自勝·白美好·
黃天成·黃天賜·黃天健·黃柏(水泉)合家·張綺麗·劉家琪·黃柏泉合家·鄧秀珍·
文程遠·梁少英·黃白美好合家·洗文偉·黃柏泉合家·曾昭永·陳敏英·吳麗英·
歐定鳳·黃柏泉·邱月雲·屈月芬·AU WAI HUNG
60 林炎柏·林惠梅·林日寧·黎德權·黎玉權·黎耀權·沈楊麗卿·沈少雄·沈少賢合家·
黎北帶·盧閩娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·陳振盛·沈揚麗卿·沈少雄·沈少賢合家
95 梁肇彤·何曼而·梁佑維
100 陳智勇合家·陳新和·戴麗歡合家·羅麗嫻·管郁峻·鄧寶松·吳偉剛·林春來·
黃翠娜·林怡伶合家·南洲公司暨員工及眾客戶·吳偉剛·梁淑卿·郭笑清·鍾麗明·
鍾健仁·黃佩華·陳德文合家·葉宅·區寶蕙·陳志耀·陳志禮·陳志恒·周婉蘭·
陳慧森·羅啟源·洪寶華·戴文輝·吳廣源·李巧鈴·周小英·三寶弟子·王小艷·
陳吳殷·柯志衡·黃民豪·王淑玲·黎德權·黎耀權·黎玉權·顏美珊·顏漢傑·
羅德貞合家·顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·陳國樑合家·梁耀榮·陳麗霞合家·
趙巧鵬合家·陳家輝·陳麗娟合家·鄭麗雅·徐晶·梁慧明·顧張帶娣·顧智輝·
顧智鋒·顧智傑·林春來·黃翠娜·林怡伶合家·南洲公司暨員工及眾客戶·
郭禮泉合家·莊天培·莊天璋·蘇華·項伯明·吳樹盈·梁秀霞合家·陳志耀·陳志禮·
陳志恒·陳慧森·孫戊珠合家·陳銀添·陳立文·陳美華·蘇惠興·梁錦棠合家·
藍標紅·鄭惠雯·GARY CHAN·LEUNG SHUK PING·何順景·蔡耀基·蔡耀民·尹梓羽·
尹梓維·尹志輝·何順儀·區錦紅·劉月娥·徐錫超合家·李昌輝合家·王惠良合家·
陳定婉合家·楊永樑·顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·吳勝仔·周宅·郭子龍·
張綺麗·佛弟子·龍郁輝·陳少蘭·黎德權·黎耀權·黎玉權·陳麗萍合家·陳錦添·
蔡美娟·吳偉剛合家·鍾健仁·鍾麗明·梁志娟·黃瑞流·葉毓強·區永康·
陳耀東合家·黃漢章·黃志鋒·雷艷萍·江韻婷·羅啟源·陳惠如合家·鄭國生·
鄭志杰·鄭志聰·陳國樑合家·秦志忠
101 李太
120 陳智禪·何偉康·何寶智
170 周嘉玲
188 吳素福
200 黃俊強·鄧淑儀·張寶麒·張寶麟·鄧洸華合家·何廣源合家·徐金泉·黃有·梁亞妹·
佛弟子
250 廖銀瓏
300 鄭果會·王文俊·林佩君合家·杜錦堯·杜妍駱·高戴起·李英兒·葉達霖合家·
葉晉亨合家·葉名基合家·LAU FOR FU·吳燕霞·麥瑞嫻·麥瑞聰
400 郭禮泉
485 劉笑薇
500 管翠蓮·李維國·潘少芳·陳果愛·汪達人·劉婉芬·張佩麟
600 鄔立富
2,000 黃頌駿
3,000 甘雪雄·甘雪雄
6,000 黃蔚婷

新春祈福放生廣州一天遊



外展組應邀協助澤安老人院活動



外展組 — 東華三院羅文燦安老院老人飲西茶



天台精舍觀音誕法會暨三皈五戒典禮

