

雷音



140 (免費贈閱)

佛曆二五五四年(二〇一〇年)七月

圓明寺清明法會



天台精舍清明法會



清明法會傳授幽冥戒



編者的話

近日華南地區暴雨成災，其中尤以江西省受災最甚，災民人數超過十萬人。災民家園盡毀，農作物嚴重失收，農產品價格應聲上漲，所做成之經濟損失，極為嚴重。

綜觀中國數千年至今，水災問題不斷，平均兩年不到便有一次大水災，究竟原因何在呢？這跟人們不斷在中國西部山區大量砍伐林木以用作建造房屋、傢具、造紙及燃料之用有莫大之關係。一大片森林被砍光後，又無再重新植林，每逢下雨，表面泥土便被沖到河裡，由於中國西部山區地高水急，泥沙並沒有在山區沉澱下來，卻在中下游沉澱而對河道造成淤塞。

近十數年政府於黃河及長江上游封山育林，但在西北部及中部黃土高坡上的樹苗卻因

缺水而生長緩慢，要培養其成為森林，仍需漫長之時間。

從佛教的角度看，人類自己種下了破壞自然的惡因，以致得到水災頻仍的惡果，大規模伐林是為了滿足市場對木材的需求；建造房子、傢具、獲取燃料以及製造紙張。現在大部份房屋都改為水泥或磚頭製造，大部份傢具已被人造合成原料或金屬所替代，燃料亦由木柴改為煤電或天然氣。唯獨人類對紙張之需求仍甚為龐大，雖然現在開始有電子書，卻仍未普遍，但我們仍可在自己能力範圍內出一分力：盡量留取廢紙循環再用、攜帶小手帕外出以代替紙巾、在家中用小毛巾代替紙巾等。筆者誠意再次呼籲各位可以試行一個月，看看省卻之紙巾有多少。既可省錢，又可環保，更可替自己積福，何樂而不為？



目錄

編者的話	1
學佛答問	4
淨土聖賢錄	12
佛說八大人覺經	17
阿含摘記	22
佛說十善業道經述記	27
本會活動的花絮照片	31
素食菜譜	34
「菩薩畏因，眾生畏果」	35
中風急救法	47



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：10,000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(十二)連載	人生的財富	腦膜炎的徵兆	人是自己命運的建築師
.....
64	63	62	61	55	53	51	49

學佛答問

暢懷導師

問：佛教團體經常舉辦放生活動，可是動物被放生後，又再被人捕捉。這樣放生有何意義？

答：幾百年前佛教提倡放生，是挽救那些快將被宰殺的眾生，即時買下來放生。近二十年香港經濟繁榮，生活富足，放生風氣興起，而且愈來愈盛。不過，現在辦放生法事就是做儀式，已失卻當初本來意義。發心放生以年老佛教徒居多，衣食簡約，有積蓄拿來做功德，祈求健康長壽，出入平安，兒女事事順利。亦有人因為身處苦難，多病多痛，希望拿點錢放生能保佑自己業障消除，早日康復，遠離苦困。甚少人以慈悲為懷，度化眾生的心願做功德，目標為自己利益，不是為保護動物。當然不是全部人的心態是這樣，

著實有小部份人發心拯救生命。

大概二十年前，最初是佛教聯合會發起每月在海上放生。早期由多個佛教組織同心協力籌辦活動，租用船隻，預早兩、三天訂購水族魚類，與善信們乘船出海，一網一網的放回海裡。我們佛教青年協會每年放海產兩次，一次是農曆四月初八日，紀念釋迦牟尼佛生日的浴佛節；另一次是我的生日，同樣是預先訂購放生動物，至今已辦了十多年。因為風氣의 感染，你放我也放，更有居士發動，亦有台灣佛教組織、法師來港舉行海上放生，參加者多達數百人。

雖然放生活動深受善信歡迎，踴躍參與，但是預早訂購放生動物，按道理是不如

法。應當是看見那個地方有殺生害命，趕快救護，才是如法。可是沒有辦法改變現實，善信至熱心贊助放生。我們佛教青年協會收到放生錢比印經錢還要多，善信意願做放生，不能拿來做其他功德，別無他法，唯依順他們心願。

泰國、緬甸、越南等地，放生比較簡單，就是讓善男信女在佛堂放走大約二十隻小鳥。放雀鳥最方便，貨源充足，隨時可以買到一、二百隻小鳥，而且任何地方均適宜，故此放生鳥類風氣熾盛。其實這種也是壞風氣。會唱歌、可玩賞的小鳥售價幾十元至幾百元一隻，貴價鳥不是放生對象。麻雀、觀音雀、相思鳥不會唱歌，愛好玩雀人士不會買，每隻只售六至八元，價錢便宜，自然成為放生對象。沒有市場價值的下價小

鳥，本來沒有人去捕捉，由於有所求，鳥販才去網捕供應市場。我們要思考這個問題，佛教徒不放鳥類，不買雀鳥，那裡會有人去捕捉？在北方我看見捉小鳥的過程，有好幾百隻小鳥成群飛來吃小米、穀麥，一網即能將牠們捕獲。

香港有人專做這門生意，從廣州捉來香港賣，不少雀鳥在搬運途中得不到善待致死，就算僥倖不死，在新環境生活能否適應，也是一個問題。佛教徒的所作所為觸動社會人士關注，知識分子、環保人士、漁農自然護理署、以及報章都大肆批評我們佛教徒不是放生，是放生！是愚夫愚婦行為。給社會大眾一個極壞印象。

數年前禽流感疫症爆發，政府已禁止放生鳥類。未發生禽流感以前，佛教青年協

會每月辦生日普佛法會皆有放小鳥。我曾經寫文章提倡不要放大量小鳥，象徵式放小量已足夠表達慈悲心。結果招來居士批評，認為愈放得多愈好。這位居士只知其一，不知其二。殊勝功德，豈得一種。我們出資做什麼功德比較大？印書是開智慧除煩惱，放生是修福德。印佛書功德比較大，一本佛書自己看完，可轉贈予別人，別人又轉贈他人，輾轉相傳，看過佛書的人皆開智慧，能除煩惱，你看功德有多大。佛教青年協會不主張印大經大論，雖然印經是功德無量，但是古文文體的大經大論，現代人看不懂，所以不流通，既浪費金錢又浪費紙張，還要找地方儲存。佛教青年協會主張印白話文文體的佛教書籍，一般人看得懂至為切合實際，所以出版印行的佛書供不應求，大受歡迎，廣為

流通，每年印贈數十萬冊，全都索罄。

有一位女居士因家庭問題而煩惱，感覺痛苦難堪。我介紹她看煮雲法師的著作《講演集》，看完之後，她對我說：「煩惱沒有了，痛苦也沒有了。」看一本書能少煩惱少痛苦，佛書就是有這樣的功能。去年我到河北龍泉寺認識一名北京大學生，原本不信佛教，看了我編著的《靜坐講義》後，信了佛教。又有一個法國華僑，太太是佛教徒。太太曾多番度他信佛教均不成功。他看過我的《靜坐講義》之後，每天打坐兩小時，後來到天台精舍受三皈依，信了佛教。還有一位學問甚好的女書記，看了我的《靜坐講義》，今年八月特別從雲南昆明乘飛機到深圳，再轉乘車到羅浮山華首台寺，同一時間受三皈依、五戒、菩薩戒。有人上網看見北京

有一間出版社在網上發售《靜坐講義》，每本售價十五元。可見印贈佛書功德最大。

有人問：「放小魚，有大魚吃小魚；放小鳥，有大鳥吃小鳥。放生本意是救命，放小魚、小鳥不是反為變成害命嗎？」不可以這樣說。佛教主張眾生平等，不單止放弱小動物，豺、狼、虎、豹、蛇，都要放。放生兇猛野獸，豈不是造就更多殺生害命嗎？弱小動物遭殃了。其實野獸感到飢餓才獵食，飽肚後看見獵物也不會追殺，可能數日後才再覓食，不似我們人類一日吃三餐那麼多。猛獸獵食數量有限，不足以構成弱小動物大量被殺。人類則不然，什麼動物都殺，認為食野味補身至有效；用虎皮、豹皮做大衣材料，既保暖又是身分象徵；虎骨、蛇，浸酒可祛風活血，結果引致過度濫殺，多種動物

已瀕臨滅絕邊緣，人類才是動物最大敵人。科學家說：「世界上最危險的動物就是人類。」

如果說不能救猛獸，那麼我們不單止不救飛禽、海產，就是連人類也不應該救。為什麼觀世音菩薩救苦救難？因為觀音菩薩有大慈大悲。我們要向觀音菩薩學習，看見任何眾生有危險之時，立即救他的命，不管他將來如何，不用研究，不用理會，此刻他正要受果報，就要馬上救他。我們要有菩薩心腸，救苦救難心。

問：公司裡有同事為了鞏固自己地位，奸狡霸道，他的行為影響本人及公司聲譽。請問師父，若以其人之道，還治其人之身，可以嗎？

答：世界上什麼人都有，好人少，壞人多。作為一個佛教徒，處事順其自然，不強求。儒家有講：「隨遇而安。」當下你主要做好分內事，不出錯，不讓他有機會挑剔你。如果他的行為影響公司聲譽，理應你的老闆更為著緊，決不讓滋事分子搞垮自己公司，一定有辦法處理，何用你費心思對付他。若以同樣手段與他硬碰對抗，可能發生更大爭執，兩敗俱傷。佛教不主張以牙還牙，不用理會他，惡人自有惡報。

問：請問師父是否真有六道輪迴，輪迴是怎樣？

答：佛教講六道輪迴，有三善道和三惡道。天道、人道、阿修羅道屬於三善道。畜生道、鬼道、地獄道是惡道。我們統統看見人道和畜生道，歷歷在目。鬼道亦有很多人見過，

有些人人生來有特異功能看見，有些人大病一場之後看見，有些人是學來的，有些人是修來的。地獄道也有不少人看見，大家都知道人有人的地方，畜生有畜生的地方，地獄究竟在什麼地方？就是你的一念心。你的心作惡事，這個地方馬上變成地獄；你的一念心變了作善事，這個地方即刻轉為天堂。不單地獄如是，天堂亦然，從心變現出來。你修定了什麼程度，什麼天堂就顯現。阿修羅道分佈於天道、人道、畜生道、鬼道中。

確實有人下過陰曹地府當陰差，幹陰間的事。有一位大學問家名叫岑學呂，著書寫陰界故事，資料豐富兼且真實。在我家鄉，有兩個人曾下地獄。我問二人：「你們下地獄做什麼？」答道：「替鬼差拉人。」我又問：「為什麼小鬼不拉人，要你們代替？」

二人說：「因為房間內有門神，小鬼不敢進去，我們不怕，所以替小鬼拉人。」另外在書本上我看見有一個人能隨意下地府，晚上睡覺時靈魂下地府工作，白天再回陽間。當他不想再去的時候，已不由自主，後來親自誦了二千多部《金剛經》，才控制到自己不再下地府。

佛教講這個世間有六道輪迴，做善業的人生善道，作惡業的人生惡道。人道、畜生道就在目前，人人皆見；天道、阿修羅道、鬼道、地獄道不是人人得見，見不到，不等於沒有。如果沒有，為什麼有那麼多有關天堂、鬼魂、地獄的故事流傳？這些全是過來人的親身經歷。修道成功的人可以看見六道眾生。

問：參加法會有什麼功德？不參加是否有罪過？

答：參加法會有功德，不參加法會沒有罪過。非佛教徒不參加法會，難道他們都有罪嗎？法會主要召集大家一同誦經、拜佛、念佛，薰習大家的思想，使你的思想轉變成佛教思想，讓你的思想變為善思想。所以參加法會有功德，不參加法會沒有罪過。諸上善人聚會一處，能改惡向善，因為近朱者赤，近墨者黑。所以參加法會有大功德。

問：在晚上我丈夫從家裡六樓的窗口往下望，時

**常看見街上聚集一群穿白衣的人，但是我
看不見。這些是不是冤親債主？請師父開
示怎麼辦。**

答：你丈夫看見的不一定是冤親債主，可能是幻覺。這個問題裡頭非常複雜。健康欠佳，精

神恍惚，神經衰弱，有此類毛病的人，自己控制不住自己便容易看見奇異境界，這種情況多數是幻想，不是真有其事。看見靈界的人有些是天生與眾不同，眼睛看見別人看不見的東西。有些人大病一場後看見。倘若一個人時運高，陽氣充足，體魄強健，鬼神不會接近你，所以看不見靈界。假若一個人時運低，身體欠佳，陽氣不足則陰氣重，與鬼魂的陰氣相配合，撞在一起，就能看見。鬼神到處都有，只是有些人看見，有些人看不到。

有一位茅山道士告訴我：「人怕鬼三分，鬼怕人七分。」他說陰靈很怕人的陽氣，感覺有如火般炙熱，不敢靠近人，要保持距離十碼外。陰靈靠著牆邊走，為什麼？因為害怕與人相撞，撞到人對他不利。三十

年前報章有一則這樣的報導：一個警察在香港一個山坡巡邏，看見一個女人面向牆，於是上前查問，女人轉身面向他。一看，原來是吊頸鬼，嚇得警察先生魂飛魄散。其實鬼魂不願見人，不想與人來往。

人生在世最重要是開開心心過活，捨棄苦惱。無憂無慮的人，身力和心力充足，妖魔鬼怪不敢接近。一個人身理和心理不健康，憂愁悲觀，容易招惹鬼神附身。為什麼說鬼神依草附木？因為他們沒有色身，所以依草附木。看見陰魂並不稀奇，有些人看見到處皆是，晚上有，白天也有。假如看見陰魂，依佛教講，最好給他多念佛經、往生咒、阿彌陀佛，迴向他早日超生天界，離苦得樂。

問：有一次，一隻小鳥站在我的車旁，我念阿彌陀佛，牠不飛走，還與我對望；念了一會，不知為什麼，我竟然流淚大哭。請問師父是什麼原因？

答：你這種感應在佛教界屢見不鮮，也不是佛教徒獨有這種情況。有三類人：第一類是有善根的人，初次到佛堂看見佛像、聽到誦經、念佛，心生歡喜。第二類人是有佛根的人，見到佛像、聽到誦經、念佛，會流出眼淚，甚至大哭，好像重遇失散多年的親人，喜極而泣。第三類是有魔障的人，見到佛像、聽見誦經、聽到佛號，坐立不安或心生恐懼。看來你屬於第二類有佛根的人，因為多生多世前與佛曾結緣，這次念佛感召佛回應你，所以痛哭流淚。



淨土聖賢錄

清 智旭（蓮宗九祖）

智旭。字藕益，俗姓鍾，江蘇吳縣人。父親持誦大悲咒，夢見觀音大士送子而生下智旭。年少時以孔孟聖學自我期許，曾經著作文章批判佛教，總共有數千字之多。等到一日閱讀雲棲蓮池大師的《竹窗隨筆》，突然省悟，而把以前所作的論著焚毀。年二十歲時，讀《地藏菩薩本願經》，因此發起出世的志向，每日持誦佛名。

明熹宗天啟元年（西元一六二一年），年二十四歲，聽聞某一法師講經，疑情忽然發起，於是用心參究，後來終於豁然開朗，不久之後就閉關於吳江。有一天得重病，瀕臨死亡，此時才一心一意求生西方淨土。疾病稍微恢復時，結壇持誦往生咒七日，並且說偈頌曰：

「稽首歸依西方無量壽佛，祈願拔除我業障

的根本。觀世音、大勢至，清淨大海眾菩薩。我迷失了本有的智慧之光，虛妄墮落於生死輪迴的苦海，無量劫以來不曾稍有停止，無人救拔無有歸趣。今日暫時得到此低劣的人身，仍然不免遭受劫濁之亂。雖然得入出家之眾，卻尚未能進入法性之流。眼見法輪敗壞，想要挽回卻力有未能，實在是因為無始世以來，不曾栽種培植殊勝的善根。現今以決定不移的心志，求生西方極樂淨土。希望將來乘著我本有誓願的法船，廣度沈淪三界的眾生。我若是不能往生淨土，就不能滿足我的大願。是故我於娑婆世界，畢定應當究竟捨離。猶如被溺於水中的人，自己應當先求能夠儘速到岸，然後才能以方便之力，拯濟救拔落入暴流的人。我今以至誠心、深心、回向發願心，

燃臂香三炷，結七日的清淨壇場，日夜專持往生神咒，惟除飲食和睡眠之時。願以此功德力，勤求決定得生安樂淨土。若是我退失初發心，不向西方而行者，寧願即刻墮入地獄受苦，令我能夠迅速生起悔改之心。誓不貪戀人天之樂，以及無為寂滅之處。仰願阿彌陀佛的大威神，十力四無所畏十八不共之法，以及三寶無邊的威德，加持護念智旭等人，以神力折伏使我能夠不退佛道，哀憐攝受令善根增長。」

智旭後來又住過溫陵、漳州、石城、旻溪、長水、新安等地，廣宏天台宗的教法。最後歸隱終老於靈峰。當時各方參禪的修行者，大多把淨土法門當作權教而非究竟，凡是遇到念佛的人，必定教他參究念佛的是誰。只有智旭認為持念佛名這一個法門，即是圓頓的佛法心宗。當時有一位卓左車居士，曾經問到：

「如何才是念佛法門中向上頓悟的一條路，如何才能夠離四句絕百非，如何是念佛人最後究竟的法則，如何是在雜亂錯誤之處的腦後一鎚。希望和尚您把過去以來大家所說的『自性彌陀』、『唯心淨土』等話，拋向一邊，讓我等親見如來的境界，痛快地述說一番，震動一下三千大千世界。」

智旭回答言：「所謂向上頓悟的一著，本來非禪亦非淨，即是禪也即是淨。才說到『參究』，已經是曲折宛轉為下根人而說。果真是大丈夫的話，自己應當確實深信『是心作佛、是心是佛』，如果有一念之際與佛有隔離的話，就不名為念佛三昧。如果能夠念念與佛毫無間隔，那麼又何必辛苦地去問誰呢！西方淨土的最根本究竟之事就是：『沒有眾生心外的佛，而能為眾生心所念；也沒有所謂佛之外的眾生心，能夠憶念

著阿彌陀佛。』正當下手念佛之時，便是不落四句百非，即是全身投入清淨法性。只要能見到阿彌陀佛一毛孔的光明，即可見到十方無量諸佛。但得往生西方極樂淨土一個佛國，即是生於十方諸佛的淨土。此即是向上究竟的一路，若是捨棄現前的阿彌陀佛，另外說個自性彌陀；捨離西方淨土，再說一個唯心淨土，這就是所謂的混亂不清的公案。經典說：『三賢十聖住果報，唯佛一人居淨土。』念佛求生淨土就是令人清醒的腦後一鏡。只要能夠深信此法門，依信起願，依願起行，則能於念念之間流出無量的諸佛如來，遍坐十方微塵國土，轉大法輪。即使是照耀古今，也不是分外之事，又何止是震動三千大千世界而已呢！』

蕩益大師又曾經開示人說：「念佛法門，別無奇特，只有『至誠深信努力行持』為最重要！

釋迦牟尼佛說：『若人但念彌陀佛，是名無上深妙禪。』天台智者大師云：『四種三昧，同名念佛，念佛三昧，名為三昧中王。』雲棲蓮池大師云：『一句阿彌陀佛，該羅教門八法，圓攝禪門五宗。』只可惜如今的人，將念佛看做是膚淺容易的事，說是愚夫愚婦的修行工夫。所以信念既不深切，修行也不努力，終日悠悠散散，淨土的功業無法成就。

或者有人巧設方便，想要深明此念佛三昧，動不動就以參究『念佛是誰』為向上究竟之法。卻不知道現前一念之心，本來就離四句絕百非，根本不必故意去遠離斷絕。即此現前一句所念之佛，本來即是超越情執遠離妄見，何必勞苦地去談玄說妙。最重要的是能夠信得及、守得穩，直接了當地念下去，或者晝夜十萬句佛、或者五萬、三萬，以決定不欠缺為標準，終此一生，誓

無改變，如果這樣而不能夠往生的話，三世諸佛便為誑語。只要能夠往生，則永遠不會退轉，種種法門，皆得現前。切忌今日張三，明日李四。遇到教下的人，也想要搜尋典章、摘取文句；遇著宗門的人，又想要參究問答；遇到持律的人，又想要搭衣持鉢、研究戒律。如此則頭頭不了，帳帳不清。豈知只要阿彌陀佛念得熟，三藏十二部究竟的教理，都在一句阿彌陀佛裡頭。一千七個公案，向上頓悟的關鍵，也都在這一句阿彌陀佛裡面。三千威儀、八萬細行、菩薩的三聚淨戒，也都在一句佛號裡面。

真能一心念佛，放下對身心世界的執著，即是真正的大布施。真能一心念佛，不再生起貪瞋癡等妄念，即是真正的大持戒。真能一心念佛，不計較人我的是非好壞，即是真正的大忍辱。真能一心念佛，沒有稍微間斷夾雜的情況，即是真

正的大精進。真能一心念佛，不讓妄想奔馳追逐不停，即是真正的大禪定。真能一心念佛，不為其他的修行歧路所迷惑，即是真正的大智慧。我們自己試著檢點思惟：如果對於身心世界的執著，尚未能放下；貪瞋痴的妄念，仍然還會現起；人我是非好壞對錯，依舊掛礙放在心上；間斷夾雜的情形，猶未能除盡；妄想奔馳追逐不停，還不能永遠消滅；種種修行的其他歧路，依然會惑亂我們念佛的心志，如此便不能稱為是真正的念佛。

想要達到一心不亂的境界，並沒有其他的方。最初下手之時，必須要用念珠，念佛時要記得分明，訂定自己每日的課程，決定沒有絲毫的欠缺。時間久了自然純一熟悉，雖不刻意去念而自然能念念不斷，然後要計數也可以，不計數也可以。如果初發心便要說好看的話，要不著相，

想要學圓融自在理事無礙，總是信念不夠深切，修行不能得力。就算是你講得十二分教，解得一千七百個公案，依然皆是生死岸邊的事。等到臨命終時，決定用不著。」

清世祖順治十一年（西元一六五四年）冬天，得疾病，遺命交待火化之後，搗碎骨頭混合麵粉，分別布施給飛禽和魚類水族，廣結西方淨土之緣。次年（西元一六五五年）正月二十一日清晨起來，疾病已經好轉。到了午時的時刻，自己跏趺端坐於床上，面向西方舉手而往生，時年五十七歲。等到圓寂往生的三年後，大眾準備依法火化，打開龕柩一看，只見大師的色身頭髮變長覆蓋耳朵，面貌如生。門徒弟子不敢遵從大師的遺命將他結緣飛禽魚族，因此收拾他的遺骨，建塔供奉於靈峰。（靈峰宗論）



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：「知足」為守道之根本

足，就變成懶惰懈怠。

第四覺知，懈怠墜落，常行精進，破煩惱

現在第四覺知提醒我們，雖然要少欲知足，

惡，摧伏四魔，出陰界獄。

八大人覺經之八法是要大家覺悟，這第四覺

疲倦，就謂之「懈」了。「怠」就是心理之放

知所要覺知的，是精進為降魔之根本，教導我們學佛之人，不要懶惰懈怠，應該要勤力，要精進，能夠精進勤力，就可以降伏一切魔境了，所以精進為降魔之根本。第四覺知提醒所有弟子要醒覺，要知道，由心中明了後，要明白，要覺知道「懈怠」，就會墮落，因為根據上面所說的多欲為苦，我們人生應該要滿足，不要無厭足，這恐怕就會有人誤解了，以為要知足，多欲就為苦，於是就會變了什麼都不希望，就很容易滿

縱，叫你做什麼事情提不起精神，這就叫做「懈怠」。「懈怠」是人生的一種病態，不要以為少欲知足，就不求進取，變成放縱自己，現在提醒我們叫你少欲知足，不是叫你懶惰，應該要更加精進。我們通常都會說，在於家庭之中都要勤力，懈怠就會墮落，所謂勤儉可以興家，又如果一個國家中，每個人都很勤力，這一國家才會強盛的。

我們試看三十七道品，佛教講修道有三十七

道品，分有七科，在這七科之中，每一科多數教我們要勤力，所謂有四正勤，有四種是正確的勤力，勤力是來對治懶惰，究竟我們要勤力些什麼呢？

- 一、就是在改惡這方面，要勤勤去改；
- 二、行善這方面，亦要勤勤去做，即是改惡向善，都要很正確地勤力去做，所以四正勤說，已做的惡，要勤勤去改，對於以前所做很多的惡業，如殺盜淫妄等，因為現在要向善，要勤力去改惡，所以已做的惡要勤勤去改。
- 三、而未做的惡業，要勤勤謹慎提防，不要令它再生起了。已做的惡；要勤勤不要令它再生。
- 四、至於在修善方面，已做的善業，要勤加增進。即以前我能救人，行施捨等，

做了很多社會福利的事，是否這樣就算呢？更加要努力勤勤地去做這些善業，而未做的善業，就要更加努力勤勤地去做，以上這四種就叫做四種正當的勤力。

五根五力都是有「勤」字的，勤就是精進，所謂信、進、念、定、慧為之五根，五根之中。第一要「信」，信之中而且要精進，精進即是叫我們要勤力，不要懶惰。

五力就是信力、進力、念力、定力、慧力：信、進、念、定、慧這五種，亦都是教我們要精進。又四如意足亦有四種，教我們要欲、勤、心、觀。

「欲」即我們心中要有正當的希望，但正當的希望，都要自己勤勤力力去做，才可以達到你的希望，所以「欲」是要勤，要一心有一種智

慧，所以叫做四如意足。

七覺知亦有精進在內，所謂擇法菩提分、精進菩提分、喜菩提分等等。《註》七覺知為：

一、擇法菩提分，二、精進菩提分，三、喜菩提分，四、輕安菩提分，五、念善菩提分，六、定菩提分，七、捨菩提分。

八正道內亦有精進，亦教我們由精進來降伏懈怠。因此學佛的人，不是叫你少欲知足，就是消極懶惰，因此這一覺知說明，如果你消極懶惰，就會墮落的了。

我們試看過去有很多聖賢，由於他們努力精進去修道，才可以成功。例如唐朝的玄奘法師為了求法，不惜經過很多艱苦，去印度留學，結果經歷很多艱難困苦，才學業成功，帶了很多經典回到中國來翻譯，我們才可以認識那樣多佛法。又如唐朝的六祖惠能大師，當時他為了求法，被

五祖弘忍大師分派到槽房處舂米，他能夠吃得起苦頭，不要以為去學佛就是可以享受的，而六祖大師能夠在磨房處舂米，亦吃得這些苦頭，結果弘忍大師傳法給他，這是否懶惰可以得來的，不是懶惰就可以修道成功的。

又如佛在世時，有一位阿律陀尊者，被稱為天眼第一，他的天眼是怎樣得回來呢？以我們凡夫的眼，只可稱為肉眼，只是可以看見的東西，遠的是我們看不到的，祇能見粗的，而不能看見細微的，稍為有些遮障，就看不到了。但阿律陀尊者因為修行精進，証得天眼通，他本來是王子出身而出家，在家的時候，本來是習慣享福的，所以當他出家時，在聽法時，就會時常打瞌睡。

有一次，當佛說法時，他聽了不久，就照樣地打瞌睡，給佛看到了，佛不喜歡人家聽法時的

昏沉，打瞌睡又怎可以專心聽經呢？於是佛就在大家面前訶斥他，佛說：

「咄咄何為睡，螺螄蚌蛤類，一睡一千年，不聞佛名字。」但是阿那律陀尊者仍然在睡覺，聽不到佛對他的訶斥，佛講完經之後，他的同學就告訴他，在佛講經時，他正在打瞌睡，佛於是訶斥他，說他整天在睡覺，阿那律陀尊者於是問佛是怎樣訶斥他呢？於是他的同學就告訴他，佛說你不應該整天只顧睡，就像螺螄蚌蛤那樣昏沉，時常將眼睛合起來，睡到連佛叫什麼名字也不知了。

阿那律陀尊者聽後就非常悲傷，佛訓斥自己像螺螄蚌蛤，覺得如果自己繼續再這樣懶惰昏沉，將來又怎可以成道呢？於是就發奮起來，立誓以後都不睡覺，從此，他就整天很精進地努力修道，完全不休息和睡覺，但人的精神肉體是有

限，有時都需要休息，但阿那律陀尊者七日七夜都不睡覺，經過一段時間，阿那律陀尊者的眼睛生了病，慢慢失明了。

佛陀對他很慈悲，指出他用功過度是不可以的，其實用功時不應該太急促，亦不可以太緩慢，就如彈琴一樣，琴上的弦線不可以拉得太緊，否則很容易斷，但如果過鬆，而發不出聲音來。我們用功修道亦是同樣道理，要採取中道，但如像阿那律陀尊者，發奮起來，不眠不休，得到眼病，結果弄到失明了。於是佛就勸導阿那律陀尊者，叫他不用怕，因為失明只是肉眼看不到，還有心眼可以看到，佛陀後來就教他一種法門，叫做「樂見照明金剛三昧」。阿那律陀尊者於是依佛所教，所謂反見見自性，雖然肉眼看不見，但心眼可以看得見，結果他就斷煩惱，証得阿羅漢果，而得到天眼通了。由此可見，懶惰是

不可以修道成功，阿那律陀尊者聽佛所教，努力精進，因而修到天眼通。

現在佛提醒我們，要知道懈怠是會墮落的，在一個家庭當中，家庭主婦如果是懈怠，亦都一事無成，讀書的也不可以懈怠，否則考試一定不合格，在於一個國家社會來說，如果人人懈怠，這個國家一定是落後的，所以我們佛教徒，更要知道懈怠是會墮落，墮落到哪裏呢？因為懈怠而導致一事無成，現在已經百事俱廢，怎可以能夠做到為一個人呢？我們墮落，又應該用什麼方法去對治懈怠呢？有時候很多人說，做什麼事都提不起勁，但你應該試想，人生是很難得的，上面提到世間一切無常，我們應該想想，要提起精神，不應該懶惰，所謂人生在世幾十年，光陰似箭，轉瞬間幾十年，如果你懶惰，到頭來一事無成，你都對自己都交待不過。

（待續）



阿含摘記

上宏下覺法師主講於紐西蘭，佛教青年協會筆錄

續上句：「這一點要特別小心。」

故作業中口業有四：

第一種是妄語，我們經常打妄語，佛教中，沒有神通說自己有神通，那是大妄語。若到人家中，朋友剛吃完飯，問你吃過飯沒有，為了怕朋友麻煩，說：「吃過了，吃過了。」這是方便妄語，但這也不能長期作，作習慣了變成大妄語了，常常如此就成「習慣語」了就不好，雖然說

可以懺悔，但要知道這是不對的，下次不能再作。妄語也就是騙人，特別是現代社會，有些人說：「我不騙人就活不下去，公司活不下去，行號活不下去。」你現在能活好一點，但以後呢？報還是要受的。好像與別人一樣經營果園，你的

果樹就不像別人的果樹，結實纍纍，不像別人能有好的收成，為什麼？妄語的報，虛嘛！這在業果的五種果現象中是增上果，增上果不殊勝。

第二種是兩舌，挑撥離間，這在我們道友之間要小心，特別是修行人，特別是學佛的，道場與道場之間，道友與道友之間，僧眾與僧眾之間，經常一句話不對，造成很大的傷害，這就是口業。口業看起來有四個，但這是最容易造的。

第三種是麁言，是罵人的話。在鄉下好像不講一句三字經，就說不出話來，這就是惡口的習慣，要受報的。我們有時生活的地方，聽不到罵人的話，是你沒有這個業，沒有這個習慣。若你生活的地方，旁邊的人講來講去都不是好話，眷屬、周圍的人都沒有讚歎的好話，這是惡口的業

報。

第四種是綺語，瑜伽師地論的定義為無意義之語，沒有意義，產生不了好的作用。黃色笑話就屬於綺語之一，或是閒聊天，聊些毫無意義的話，浪費時間，要知道嘴巴一動，一個業就動了；一個業動，心就動了，心一動就亂了，那有「定」的時間？這力量非常的大。在修定的禪經中說：我們的眼睛一眨，就是一個念頭，不要以為眼睛閉起來，人家看不到，你注意看他的眼皮，眼皮一動，就是一個念頭，一個念頭就是一個業，非常快非常快，這是口四業。

意，是身口動作，是要表現出來的，有人以為動作不表現出來，想想沒關係，其實都是一樣！意業不是貪就是嗔恚，就是邪見。「貪伺」，「貪」是猛利的，你的臉會現出來的，如一看到好東西，口水就會出來了，那是貪相。

「伺」是在心裏面蘊釀著，人家看不出來的，但在心中一直暗浪翻滾的現象。「嫉恚」是嫉妒、嗔恚。看到人家好，你心裡不舒服、很難過，那叫嫉妒。由這嫉妒而產生惡業，產生惡業那是另外一個業，但是心裡熱惱是嫉，看到人家好，自己心裡很難過，看到人家發財，自己沒有，心裡蹬腳，那是嫉妒。嫉妒要以隨喜對治，像我們當法師的人，看到別的法師講得很好，要隨喜人家，不要心裡難過，眾生度完了，那太好了，你不用度了，省力多了。有時候我們要小心，念一動要知道這是什麼念，愈觀察愈害怕，愈害怕愈謹慎。「邪見」不相信業果，這是邪見之一，不相信作善必得善果，這是邪見。邪見害了我們很久，還有不相信世界有聖人，這也是邪見，認為世界上的人都和我差不多，沒有什麼好與壞，不相信修行可以成功，很多人看到和尚不高興，尤

其是在賭場看到和尚，認為不吉利，會輸光光，為什麼？邪見！本來看到和尚應為好事，煩惱光光，沒有煩惱多好啊，但是他搞反了，這很可怕，是邪見，所以邪見為八種「無暇」中的一種，「無暇」指一點閒功夫都沒有，沒有時間去造善業，只有時間去造惡業的人。能來聽聞佛法的都是有暇的人，起碼能找一點時間坐下來，來了解因果關係，了解如何作善事，得善報。觀察世上這麼多不同的現象是哪裡來的？業果！每個人隨著年齡，隨著環境，報都顯現出來了；年輕的時候，怎麼吃都沒有關係；年紀差不多的時候，喝什麼都怕，吃什麼都不敢，這不是業報來了嗎？有些人看到什麼都要吃，就是沒有得吃，如非洲難民骨瘦如柴，另一些人滿桌子的菜，但不知吃哪一樣好，這不是業報嗎？雖然他有滿桌子的菜，他也吃不下去，這就是我們有暇的人才

能夠分析，才能夠了然於心，才能夠承認這種事實；無暇的人不承認，一切都否定了。有些人說：「我信則靈，不信則不靈。」事實上，你信要受，不信也要受，業報不是你信要承受，不信就不必承受，業報是世間的真實相，不管你接受不接受，都要放在你的身上。深入的說，邪見很多，這些還是世間邪見，佛法中也有邪見，在學佛的時候，起了邪見還不知道，受了念佛的法，說念佛是最好，其他的都不行，邪見開始了，謗法開始了。學了打坐，說打坐是最好的，其他的都不行，都不是究竟法，這又是邪見。所以有時候一不小心，雖然是在修福當中，已經造了業了。特別是我們學佛的人，到了廟裏面，看到一些情況，就開始講了，要小心哪！在紐約時聽一位同學跟我講笑話，他說：「很多人到廟裏講媳婦；法會結束，在車中講豆腐，討論寺中豆

腐嫩滑好吃；回到家中跟兒孫講師父，議論師父們的長相、舉止。—這思想很可怕，看起來好像在廟中修福修善，其實是在造業，造口業，造愚癡業，不分別不知道。我們在講業，業是非常細膩的，一舉一動都在業當中，地藏經中講，無時無刻不是在作業，而業無非是罪，那很可怕。所以我們現在要把惡業除去掉，作純善業。我們現在作的是有漏的善業，譬如去救濟一個貧窮的地方，去救濟一個災區，開一張支票照張照片，這是有漏的善業，中華文化說陰德的功德大，作了善事不為人知是陰德，而陽德是讓人知道，看到的為善。故陰德大於陽德。因此我們作善事要提高層次，從有漏的善業慢慢變成無漏的善業，在大智度論中所謂的三輪體空，布施要像丟掉一件破衣服般的沒事，這種布施就成功了，是波羅蜜。我們現在不是如此，剛開始布施時，好像刮

自己的肉一般，非常難，非常不容易。因此佛教我們布施，先從小做起，從不殊勝的做起，譬如我衣服多一件，捨一件出來，或者舊的先捨，不要將新買的名貴衣服先捨，否則第二念就起悔心了，布施不成反而成為一個悔罪，因此要從小的做起，等到成為習慣後，布施什麼皆能捨時，就是布施波羅蜜。三輪體空，沒有布施的東西，沒有一個受施者，沒有一個我作者，皆是自然現象，這時布施成功了，這是非常難，我們慢慢作，作到真正捨時，就是真正得時，得什麼？整個世界、整個法界都被你得到了，因為你證到了體空，與佛在同樣的體性當中，這時你要什麼有什麼，果報在西方極樂世界現，思衣得衣，思食得食，只要動念，一切皆成。現在很多人說要到西方極樂世界享受去，去得嗎？去不了，因為你有一個貪心。現在有很多修淨土的人是抱桩搖櫓，

如同成繩纜繫在桩上，拼命搖櫓，船依然不能離岸；這邊世界放不下，妻子、房子、兒子、車子丟不下，那邊西方極樂世界要什麼有什麼，九品蓮花，蓮花化生多美啊，隨時隨刻都能聽聞佛法，多好啊！這邊放不下，那邊想去，如抱桩搖櫓，原地踏步。大家要小心哪！有「得」要有「捨」，什麼都想得到是不可能的，這是業的因果關係，你必須要捨掉惡業去做，才能得善果，這都在業當中，因此佛說若有故作業，必受其報。那我們平時該怎麼辦呢？佛跟我們講轉業的方法：「自不作惡業，惡業何由生？」自己不作惡業，惡業由哪裡來呢？這是自作自受，不是他作，沒有人給你，所以說自作業一定受，自不作業絕對沒有報；有業必報，沒有業決定不報。有人說看到好人不長壽，禍害活萬年，那不是不報，是時間未到。經上說得很清楚：「縱使百千

劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」因此我們修行時，突然生病了，那是好事，報來了。有人說：「修行人怎麼會有病？」好像佛不靈。還沒有學佛或剛開始學佛時，很多人會想，一學佛一定沒有生老病死，學佛佛就給我們免了，這就是不了解業果的關係。所以不是好人不長命，禍害活萬年，不是不報，而是時間沒到，時間到了，一定報。這點我們一定要心裡有準備，雖然現在很好，只是時來運合，要時時刻刻地注意自己。佛說：「是以男女在家、出家，當勤修慈、悲、喜、捨心解脫。」如果天天修慈、修悲、修喜、修捨，你的心就解脫了。惡業的纏縛，解脫惡業繫的苦惱，承受善業繫的樂報。

（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：「故說得佛隨心自在壽命。」

復次龍王。若離偷盜，即得十種可保信法。
何等為十？一、資財盈積，王賊水火及非
愛子不能散滅。二、人多愛念。三、人不欺
負。四、十方讚美。五、無憂損害。六、善
名流布。七、處眾無畏。八、財命色力安
樂，辯才具足無缺。九、常懷施意。十、命
終生天。是為十。

偷盜，亦名不與而取，偷竊盜取侵佔國家或

私有第三者所有一切衣食財物等，令到損失者憂
愁苦悶，或因損失財命而至尋死，即是損害他人
的精神自由。若離偷盜，即得十種可保信法：

一、資財享用不缺乏。

二、人皆愛敬仰慕。

三、自不欺負人，人不欺負故。

四、處世無尤，人所讚善。

五、不用憂戚財物之損害。

六、善與人交，故善名流布。

七、無所虧心，故處眾無畏。

八、體力健康，言說自在。

九、為善最樂，常懷施意。

十、不欺世盜名，是名生天路。

墨莊漫錄，揚州高郵有名藍，禪居寺，佛殿
莊嚴，佛像高丈許，金身妙相，額上有一珠。有
盜作客，常遊寺院數次。一日隱藏寺內，夜深人

靜，盜佛額珠而出，左右往來不知所從。寺中人

見其如此徬徨，報知事僧。僧來謂其人言：「汝在此作甚麼？」盜謂欲尋覓門路出去，僧指門路

令去，其人仍迷惑不知所從，僧疑其有異，及盤問其來何為，質之者再，乃認夜來盜佛額珠。僧責其還珠已，令向佛前長跪懺悔，然後始認路而去。

太平廣記云：有少年嘗偷竊其主人雞卵煨食，屢次而為，後夜間有人若鬼神狀，召之同行至一城，摧青年入城，見地下熱灰布滿，跳走辟易，別處亦然。至天明，主人出戶外荒地，見青年在此左右行動呼熱足不已。主人上前執青年手曰：「汝在此逛弄作麼？」青年人如夢方覺，方知是荒地，不見城及灰，但腳被燒得紅腫苦痛不已。這就是說業識所現。

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛

時，得證清淨大菩提智。

以不偷盜及所修善法，回此善因，向大菩提清淨妙覺佛智。

復次龍王。若離邪行，即得四種智所讚法。

何等為四？一、諸根調順。二、永離誼掉。

三、世所稱歎。四、妻莫能侵。是為四。

邪行，謂非法淫亂。如某一種病菌入身，而至終身糜爛。昔殷朝紂王為女色所惑，雖忠臣剖心以諫，亦竟無效，卒斷送殷朝江山而後已。往古來今，溺此淫習不能拔者，或弄到喪身失命，人格毀掉，意志消沉，其害不知胡底。是故孔聖有正心修身人道的明訓。佛說十善為天人的正路，若離邪行，即得四種智所讚法。

一、身語意諸根調和。二、離諸誼掉，順理成章，故無囂舉。三、所行莊重，故世稱嘆。

四、男女清白故，妻莫能侵犯。

佛言：「若常愁苦，愁遂增長。如人喜眠，則滋長貪姪取樂，嗜酒亦復如是。應知人的精神，以清醒寧靜為好。若為割肉成瘡，則痛苦自受。」

印度從前有天祠焚身一段故事，有婆羅門子為守天祠職，有國王女來天祠禮拜，王女姿首端正，婆羅門子看見王女姿容，便著起邪念，為慾火所燒，身體四肢都為火焚，醫藥無濟其事。母問其何故起病，婆羅門子答：「因見王女愛念所起。」其母知王女雖然尊貴，尚可施為，乃求見王女，數數獻鮮魚供奉。王女訝問：「汝殷勤如此，必有所為？」母答其兒子因愛慕故，欲求見一面。王女允於明日到天祠相會。翌日婆羅門子忽被欲火焚燒，迷悶無知。王女到已，見其昏睡。遂復還宮。婆羅門子醒，聞王女到不相見，五內復熾而死，如蛾赴燈火，自燒自毀。

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得丈夫隱密相。

以離邪行及所修善法迴此善因，向無上菩提，成佛時得隱密藏相。經中說佛身有馬陰藏相，與身平等，七合盈滿，如金剛器，中外俱淨。為累劫修梵行，故現是相。

復次龍王。若離妄語，即得八種天所讚法。一、口常清淨，優鉢華香。二、為諸世間之所信伏。三、發言成證，人天敬愛。四、常以愛語，安慰眾生。五、得勝意樂，三業清淨。六、言無誤失，心常歡喜。七、發言尊重，人天奉行。八、智慧殊勝，無能制伏。是為八。

妄語亦名妄言虛偽欺騙，就是虛妄浮心，諸多巧言，實在用心不規，破壞他人，顛倒是非黑白，言不顧行，口是心非，顯異惑眾，或貪名

聞，或著利養，或更有自己不清淨而說清淨，未得謂得，未證謂證，誹謗清淨持戒者。經中說：「是大妄語成，墮無間獄，若離妄語，即得八種天所讚法。」

- 一、謂直心正語，言說清白，如蓮華芬香。
 - 二、人皆信敬貼伏。
 - 三、發言純正故人天敬重。
 - 四、常以愛語攝諸眾生，令向善法。
 - 五、得勝意樂，三業純和。
 - 六、言無誤失分明不錯，故心常歡喜。
 - 七、發言尊重，無有虛謬，故人天奉行。
 - 八、智慧殊勝，超於世間，及諸外道。
- 僧祇律云：有大婆羅門名盧施，教五弟子習學諸典，並畜一奴隸。後來奴隸離開婆羅門處，往遊行他國，自說為某大婆羅門族姓，有長者愛其聰明能言說，並以女為遊子婦。婦家衣食，供

給無乏，遊子得此享受，猶隨時怒罵其婦。婦甚，歸告其父長者，長者為其女故亦不樂。忽有異國親友到其家，長者告以婿的弊惡。親友謂長者曰：「我有咒術一道，凡其人起瞋恚時對念即愈。」後長者將以教女。女對夫飲食瞋罵時即咒念曰：「麤食是常食，細食復何瞋，無親往他國，欺誑天下人。」其夫遊子聞已，再不有傲慢怒罵情狀，從此就低心下來了。

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，即得如來真實語。

以離妄語及所修善法，迴此善因，向無上菩提，後成佛時，即得如來真實語。真即不妄，實即不虛，真實無二，即是如如，故名得如來真實語。

（待續）

天台精舍會員迎新日



五台山、終南山、西安朝聖團



圓明寺第二屆八關齋戒活動



屯門區佛誕文娛活動



圓明寺舉行屯門區浴佛大典



素食菜譜

椰絲鮮奶糕



材料：

水 500c.c.	}	①
糖 130 公克		
奶油 110 公克		
鮮奶 500c.c.	}	②
玉米粉 75 公克		
馬蹄粉 37.5 公克 (先拌勻)		
太白粉 37.5 公克		
澄粉 37.5 公克		

作法：

取不銹鋼盆加入水燒開，再加糖、奶油，待溶化後，倒入②料，一面倒，一面攪拌呈糊狀，即好，倒入方盆，放涼，再放入冰箱冰涼後，取出切菱形塊，沾上椰絲，食用。雪白細嫩好吃。

涼拌海燕窩



材料：

海燕窩 100 克
彩椒 (切絲)

調味料：

羌茸 (四片切碎)
柚子醋 4 湯匙
生抽 1 湯匙
麻油少許

作法：

1. 先將珊瑚藻 (又名海燕窩) 用清水洗淨。
2. 然後用白開水浸6至8小時。
3. 最後用白開水再洗一次。
4. 瀝乾剪細段備用。
5. 把切好的羌茸、彩椒絲，加入珊瑚藻撈好，再加上上述調味料即成。

註：

珊瑚藻含豐富骨膠原及礦物質。有居士長期膝痛，每天食用珊瑚藻後，膝痛自然而癒。嘗試與否，請讀者自行決定。

「菩薩畏因，眾生畏果」

高錫年醫生主講，佛教青年協會筆錄

續上句：「比如用科學找出癌症的証據。」

若吃素的方法不對，會導致健康問題。我們首先討論健康飲食要符合的幾個原則；同樣地，吃素亦要符合這幾個原則，才算是健康。

第一就是少油。如果每天都在素食餐館用膳，很容易會變胖，因為很多餐館裡的素菜油份過多。特別是含飽和性脂肪的油，（會導致心血管病），要加倍留意。而人造牛油其實比牛油更有損健康，（因人造牛油含逆脂肪酸（Trans Fatty Acid），容易導致冠心病，甚至增加患癌症的機會）。動物油比植物油差，因為動物油在

室溫下會凝結成硬塊，菜油是不會凝結的，這証明動物油會阻塞血管。所以應該盡量少吃動物油。另外，也要避免吃用陳年油來烹調的食物，如油炸鬼，煎釀三寶等，這些含有致癌物質。為了省錢，廚師不會每天更換新的食油。油除了增加脂肪，對心臟有害之外，亦有損肝臟。若有病人患上肝炎，醫生必會叮囑他戒油，改吃葡萄糖，因為肝臟負責把油轉成脂肪等功能，

日常之食物

油，鹽，糖，肉類
零食，罐頭
補品，鐵質，鈣質，湯水
咖啡因

吸收過多的油份對肝臟構成過量的負擔。

第二是少鹽。鹽會加重腎臟的負擔和導致高血壓，應盡量少吃所有的鹽，我們日常生活裡很多食物的鹽份都過量，如即食麵的調味粉的鹽份，更不用說味精的害處。有些人對味精敏感，會臉部泛紅，頸部痕癢，蕁麻疹（俗語「起風爛」）發作的症狀，這就是中國餐館症狀。腎臟其中一個功能是排掉鹽份裡的鈉，吃過多的鹽就會增加腎的負擔。所以有腎病的人需要戒鹽。而血壓高的就要少吃鹽。為了令味道更可口，很多人煲湯水時加入很多糖，鹽，甚至肉，這樣的話，油，鹽，糖都齊備了！這種湯對健康的利弊，我就不多評論，留待你們各位自己判斷。

有一種鹽卻是人體必需的——鉀鹽（Potassium salt）。鉀鹽有益心臟。如果少吃水果，就會缺乏鉀鹽。鉀鹽跟鈉鹽（Sodium salt）

不同，多數人都是缺乏鉀鹽而有過量的鈉鹽。薯片所含的鈉鹽特別多，如果當父母親的經常讓孩子接觸那類垃圾食物，他們很難再習慣吃清淡的食物。人體並不需要吸取太多的鹽份。有人認為海鹽（俗語即粗鹽）最好，海鹽裡含有礦物質，所以有點營養價值。

第三是少糖。糖在身體裡積聚會變成脂肪，但多吃未必會患上糖尿病，因為糖是很怪的東西，如果覺得疲倦，吃一點糖份的話，血糖就會上升，具提神之效用。某些食物，如即食麵，會令血糖飆升得很高。當血糖太高的時候，身體胰臟就會產生一些胰島素，胰島素會將糖轉化為熱量再轉化為脂肪，因為太多胰島素產生，反而會變為低血糖，而非高血糖，初初是高血糖，但胰島素一產生，就會轉為低血糖，如果控制不好，就會變為低血糖。所以一般人不明白為何吃

過糖份之后，初時血糖很高，但一兩個小時後又

盡量少喝咖啡。

覺得疲倦，原來胰島素令血糖跌得太低，所以就變為低糖。腦部需要葡萄糖，但腦部所需葡萄糖不多，保持血糖在正常的水平，這是最重要的。

而汽水也有咖啡因，汽水是一種化學物，一罐汽水成份有幾十種化學物，喝汽水等於把化學物倒入肚內。所以最好煲滾水喝，至於飲礦泉水

穀類，生果類，蔬菜類可令血糖保持正常。因為當血糖慢慢被吸收，就可以維持血糖在正常的水平，不高不低，不會太多胰島素亦不會太少血糖。

有太多礦物質，要勞煩腎臟將多餘的礦物質排出來，所以不要以為買一樽十多塊的礦泉水就必然對身體好，多喝幾樽，腎臟就難以負荷。最簡單的是將煲過的水自行入樽。你亦可以選擇喝蒸餾水，蒸餾水沒有礦物質，所以腎就不需要負荷，

喝咖啡對健康不好，因為咖啡因會刺激腎上腺素。通常在驚嚇，緊張的時候，腎上腺素會增加血糖，因為在那些情況下需要多一些血糖，這是身體的反應。但是當人在不緊張及驚嚇的情況下也喝兩杯咖啡，就不必要地刺激腎上腺素，令

比喝礦泉水及汽水好。為了健康，最好把家裡的汽水都統統丟棄。

血糖上升，上升後就會產生胰島素，令血糖降低，等於自尋煩惱。所以「菩薩畏因，眾生畏

果汁加入很多糖份。

果」，到惡果出現才懂得驚恐已經太遲，所以應

很多人都瞭解為何不要吃紅肉。而白肉，包括魚，雞，鴨，最好不要吃其皮下脂肪，因為脂肪很高。煮雞湯是找自己麻煩，將雞的脂肪完全

溶化出來，而肉則是硬到令人吃不消，飲雞湯如同慢性自殺。很多婦女產後也會喝雞湯，當脂肪積聚後，身形就胖了許多，妻子新婚時可能是九十磅，十年後就變為一百九十磅，就是因為太多補品。並非反對補品，如要進補，就需向中醫請教，補品貴不等於好，如冬虫夏草，但由於我沒深入研究，所以不能給大家很多建議，但我會建議大家喝白花蛇蠍草，有防癌作用，價錢很便宜，幾元就有很多。但很少人吃，因為很多人覺得它不夠昂貴，以為吃貴的補品才好。如果不懂得最好不要亂吃，以燕窩為例，燕窩很貴亦視為珍品，但它其實是養癌而非養顏！因為它加速癌細胞生長，如需吃就要小心。寬濟法師說過吃燕窩是殺生的，因為採摘燕窩的人不會顧及那些雛鳥及蛋，多數會將巢內的雛鳥及蛋拋棄，取走燕窩，雖然燕窩是燕子的口水不屬於殺生，但在採

摘過程是犯了殺生。其實補品不要隨便煮，因為補品不知是好壞，成份裡可能含有很重的金屬，甚至乎生埃及鉛，故此油鹽糖肉類都要小心進食。

嘗試煮齋湯，不要煮肉湯，很多人迷信肉類湯有益及好味，但齋湯亦可用齋肉來煮，台灣齋肉主要是麵根做，至於零食及罐頭，你可以到超級市場，隨便取一些食品，看一看其成份標籤，都有油鹽糖及肉類及一些數字，那些數字是化學物質的味道，化學實驗室內有很多種化學物質的，有很多種味道，全都是化學物質提煉，而並非由食物提取，所以不要以為包裝上的味道就是天然，如發現包裝成份上有很多數字，就不吃為佳。最好不要買零食給自己和家人，這些都是化學物質混合而成的，就算是餅乾亦如此。西方的罐頭湯，你要看標籤，留意它的成份，罐頭粟米

也添加了很多糖，澱份等。最好用新鮮粟米煲湯，味道很香甜，把粟米也吃掉，這會較好。

香港人算是很幸福，因為中國是我們的後盾，很多食物都是新鮮的。在外國會較難找到新鮮的食物。如住在阿拉斯加，你吃的火雞有機會是在很久以前宰殺的，存放在冰箱很久才拿出來吃，這個並不出奇。而在香港，你所吃的粟米都是新鮮的。在外國就沒辦法，大多數都是罐頭食品。而在溫哥華就不同。都是新鮮食品，因為很多中國人在那裡居住，中國人愛食新鮮的食品，不習慣吃雪藏的，可惜最受香港人歡迎的肉類食品卻是午餐肉，早餐最愛吃餐蛋麵，餐是午餐肉，蛋是煎蛋，麵是即食麵，這三種食物都有損健康。但香港人卻崇尚方便文化，想省下煮食時間，要達至健康和省時兩全其美，是個頗難解決的問題。我們應該要知道這些食品導致疾病的可

能性，及它們的危險性。決定如何飲食，如何去改變自己的習慣，這都要靠自己的努力。所謂「菩薩畏因，眾生畏果」，就是這個意思。

果汁最好就是喝鮮榨的，當然買現成的會比較方便。

大家需要留意鈣質和鐵質。吃素的人，很有機會缺少這兩種礦物質。有些中國人對牛奶敏感，喝牛奶會導致肚瀉，但不喝就缺乏鈣質。這會引起骨質疏鬆，年紀大的要多加小心。要補充鈣質的話，可以多吃豆腐、鈣餅等。很多人亦忽略了鐵質，因為缺乏鐵質會引起貧血，要補充鈣質，可以多吃深綠色的植物，如西蘭花、芥蘭等。

至於維他命，有一種綜合維他命，兩、三元一粒。其中有一種是特別為年齡超過五十歲以上的老年人設計的，含有很多種維他命。我贊成吃

素的人吃一些添加了維他命和礦物質的食品。這可以補充因為吃素而缺乏的營養。

我不太建議煲湯水養生，若食物煲的過久，營養會流失，對健康沒有很大的益處。

不過需注意的是有人可能對一些維他命丸敏感。甚至有人會對 Pirion 敏感，雖然 Pirion 本身是抗敏感藥。有些果仁是健康的。不過需要留意有沒有添加物，如蜜糖、糖、鹽等。

我亦贊成買有機食品，不過第一需要留意食品是否真正有機，有不法商人為騙取金錢賣假有機食品。第二，通常有機食品比其他食品昂貴十倍，如一隻有機雞蛋賣五塊。不過有些健康食品很便宜，如十穀粥，含有豐富膳食纖維。每天早餐吃十穀粥，可以保持腸胃暢通，不一定要追求昂貴的健康食品。很多老人家有便秘的情況，這正是因為他們不肯吃水果和蔬菜。他們認為這些

是涼性食物。（可以把水果浸入溫水裡一會兒），如果水果用作煲湯水，則不太理想，水果裡所有維他命C都會在高溫下統統流失。你可以用水果煲湯水作調味之用，但這種湯不會含維他命C。有很多方法煲齋湯，如木瓜，南瓜湯，都很美味。有些人怕吃番茄，因為番茄屬陰性。如果吃了一些蔬果後覺得不舒服就不要再吃。我們要選擇一些跟個人體質相應的蔬果，因為並非所有蔬果都適合每一個人的體質。要吃得舒服，腸胃暢通，精神健康才好。

令人成癮的，包括煙酒，仔仔等毒品，我相信大家都不吃。咳藥水含可待因（Codeine），與嗎啡（Morphine）同屬成癮性麻醉藥品。有些人喝咳藥水成癮，把咳藥水當作飲料。每天喝一兩樽。第二，嗎啡有損腸胃，可導致便秘。第三，成癮後一旦不喝嗎啡會冒冷汗，嚴重肚瀉，

成癮的東西

煙
酒
咳藥水
K仔
減肥藥

令人痛苦。另外，咳藥水含麻黃素，這跟冰毒差不多，可使人思覺失調。我們不能忽視咳藥水的害處。咳藥水不難在藥房找到。雖然含可待因的咳藥水已受監控，但仍然有很多藥房偷偷販賣。

要止咳化痰可以喝咳藥水 Mist Expect Stim（俗稱馬尿），含阿摩尼亞，不會成癮，如果晚上因為咳嗽而難以入睡，才喝一點含可待因的咳藥水，因為可待因使人有疲倦的感覺，不適宜早上服用。

女士們要小心服用減肥藥。不論是中，西藥，在報紙經常有減肥藥的廣告，強調產品安全，不含副作用。其實很多減肥藥添加了冰毒那

類的藥物，因為這種藥物令人食慾不振，增加活動，導致減肥效果。中藥也可能含有這類成份。嚴重的話，更可致思覺失調。有聽過涼茶館的涼茶添加了「心理痛」和 Purina 嗎？因為加入了西藥，涼茶更具有止燒，止鼻水的效用。有雜誌已報導過，指出化驗結果顯示其成份真的含有西藥。其實這是極危險的，因為有些人會因而錯吃令自己敏感的藥物。而紙盒裝的涼茶，亦要小心

其成份有沒有添加物。如果成份裡含有你不認識的添加物，最好不要購買。所以成癮的藥，我們可能不知不覺吃了很多而不自知。我也曾接觸過一些因為吃減肥藥而患上思覺失調的女士，她首先有幻覺，幻聽，聽到責罵的聲音，因而患有被害妄想症。甚至有減肥中心聲稱 8000 減二十磅，這些一樣是不好的。有發現指出減肥中心裡有違禁藥。最簡單的減肥方法莫過於減少食量和

多做運動。我們不能逃避因果關係，想少運動，多吃大餐而又能減肥，其實是妙想天開，因為世上沒有不勞而獲。

想不勞而獲的話，我可以介紹耶穌哥給你認識。耶穌是耶穌。我最近參加了一個親人的婚禮，牧師說了一個故事，我想跟大家分享。可能你們已讀過聖經那一節。有一次，耶穌跟他的媽媽參加一個婚禮。婚禮裡人們都滿心歡喜，喝酒作樂。當酒用盡了，耶穌對傭人說，「這裡有六口石缸，你把缸倒滿了水。」耶穌就把水變成好酒。管筵席的嘗了那水變的酒，並不知道是哪裡來的，管筵席的便叫新郎來。對他說，「人都是先擺上好酒。等客喝足了，才擺上次的。你倒把好酒留到如今。」（約翰福音3:1-11）。耶穌用神跡來改變事物。但若是信佛教的話，從意義上就會有所區別。

接下來我想分享有一個佛教的故事，有一個婦人抱著六個月大卻剛夭折的嬰兒，向佛陀求助。佛陀擁有神通力，可以讓嬰兒死而復生，然而他並沒有施展神通力，當中固然有他的理由。他跟婦人說：「好吧！請你去辦一件事，就是在這村裡，向從來沒有死過人的家庭借芥菜子的種子。」婦人馬上到各戶尋找，卻苦苦久尋不獲，因為每一家，每一戶都有人死亡。她終於覺悟到，死亡是必然的，生老病死都是必然的。她接受了生命無常這事實，跟隨佛陀信佛。

我剛才提到「因」、「緣」、「業」、「果」的問題。這個嬰兒也有他的業力。我們可不可能幫其他人改變因果？其實沒有人可以扭轉你的因果，除了你自己之外。要扭轉自己的因果，要先瞭解今天的題目「菩薩畏因，眾生畏果」的道理。你首先要學會畏因，繼而去修

改自己的思想，言行，未來的結果都會隨著改變。這是改變命運的唯一法門。我們不需要算命書，如果命運真的可以被準確無誤的算出來，那豈不是「死」命一條？難道算命書裡的一句「你會發達」，你即可坐享其成？或一句「你會死亡」，你就只可坐以待斃？這很明顯是不切實際的。算命準確與否是沒有關係的，因為命運是在你自己手中。「過去」、「現在」、「未來」的「因」、「緣」、「業」、「果」，正是你自己做成的，沒有人能幫你改變因果。當你父母親病倒了，你不可能將病毒轉到自己身上，幫他們承受苦楚。

過去 ——> 現在 ——> 未來

因緣業 ——> 果

因緣業 ——> 果

參考過去：感恩、寬恕及正面的人際關係

Past Positive Emotions:
Gratitude, Forgiveness &
Positive Relations

面對過往正面的經歷，我們需要學習感恩，主動選擇牢記開心的時光，常存感恩的心，並感謝別人為自己付出的一切。面對過往一些負面的經歷，我們則需學曉寬恕，才能獲得一種對於過去的正面情緒。

希望今天講座後，你們可以開始修改你們的習慣，就算是一項也好，培養對將來有好處的習慣，那我今天就沒有白費心機。如果以前犯了很多過錯，亦不需要經常提心吊膽。其實過去的經驗只作一個參考，如果你現在覺知到以往的錯誤

可帶來惡果，決心戒除惡習，改變自己，就可以了。沒必要怪罪自己，我們無法改變既往，然而可以創造未來。現在的「因」、「緣」、「業」，正在創造你的未來。你每一分，每一秒所做的事改著你的未來。算命不能準確預測你的將來，因為它不知道你未來十年所會做的事。它或可以推斷過去、未來的事，但它並不能告知你現在當下所發生的事。

惡行是會結惡果的，但若行善積德，就有機會重業輕報。近的業，經常作的業會先受果報。吸煙可生起患癌的種子，但要明白業力也隨著因緣而改，不是所有吸煙的人就必會患癌而死。今世，或是下一世受果報，業力和時間性是關鍵。如果我們持樂觀心態，修正念正見，做利己利人的事，便能扭轉命運。這些都是我們每個人所能做的。我們要懂得參考過去，活在當下，創造

活在當下：神馳、細味生活、 靜觀及性格特質

Present Positive Emotions:
Flow, Savoring, Mindfulness &
Character Strengths

從現在的時刻出發，講解如何達致神馳、細味生活、靜觀及發掘個人性格的特質。專注於當下的時刻，投入至忘我境界，發掘個人的優點和潛能，藉此獲得一種現在的正面情緒。

未來。

你們可運用講座開始時所提及的生命線這種心理治療，想像一年後，兩年後，三年後，你想變成一個怎麼樣的人。越想像，心念便會越清晰，這更能鼓勵自己改變現在的行為。如果你現

在沒有做運動的習慣，可想像自己三年後變得身強力壯，然後再把想像的距離慢慢拉近至當下，這能鼓勵你現在開始做運動。創造未來的同時，加入你自己對未來的想像，這是關鍵所在。在佛教裡，打坐修觀想，強調「止觀雙運」。而觀想

創造未來：樂觀、希望和意義

Future Positive Emotions:
Optimism, Hope (and/or
Resilience), Meaning

面對未來，會講解如何保持樂觀的心態，常懷希望和意義人生。藉著提升抗逆力，在遇到困難時，能勇敢並積極面對逆境及挑戰。



因 + 緣 + 業 = 果

生命時間線

過去……現在……未來

$\frac{1}{10}$	$\frac{8}{10}$	$\frac{1}{10}$
----------------	----------------	----------------

不只局限於佛教修行，其實也可應用到在心理學上，例如透過觀想未來，令人改變行為，確認目標。

請記著一個稱為「8-1-1」的原則：不需要放太多時間於過去，因為過去只作一個參考，只應投放十分一的時間在「過去」；另外亦不需要用太多的時間做夢，只應投放十分一的時間在「未來」；我們應該把八成時間集中於「現在」當

下的行為，將來便可得償所願。

因為現在的「因」、「緣」、

「業」等同於將來的「果」。若

想未來獲得善果，你必須活在當

下，廣種善因。想要往生淨土，

就要在當下累積功德。有些人以為臨終時才念

「阿彌陀佛」即可往生淨土，但並非所有人可

以在臨終時一心不亂，因為重病可使人神志不

清，對念佛造成障礙。除了念佛，學習佛理如

唯識，般若等，同樣重要，就算不能往生淨土亦

可輪迴人道修行！活在當下是最重要的。不過要

明白現在所作的業，果報未必立刻顯現。有些人

會抱怨為何現在行好事，有健康的飲食習慣，仍

舊百病纏身。他們應該改變心態——要覺悟並非

「好心沒好報」，善行其實已經種下了善因善

緣，「不是不報」，而是「時辰未到」。緊記：

隨緣消舊業

莫再作新因

「隨緣消舊業，莫再作新因。」意思是隨著緣份消除舊業，莫再種新的惡因，方能人生如意、萬事順心。



中風急救法

陳秀月

雷音於去年曾刊登「放血救命」一文，內容講述如何急救剛中風之患者。筆者最近有一親身之經歷，願與各位分享。

日前筆者與家人為家父慶祝父親節，相約到酒樓晚飯，途中，家父突然舉步維艱。家人立即回家取輪椅推家父到酒樓。因家父本身年事已高，步履緩慢，故家人對此事未為注意。

筆者因為遲到，到酒樓才知此事。當時家父由家兄陪同往洗手間，勉強仍可走路。但當出來之時，發覺家父已不能舉步，由兩位壯男參扶之下，仍不能站直，雙膝已有下墮之勢，家人立刻取一張椅給他坐下，把他抬到我們的飯桌。

當時各人開始覺得事態嚴重，有人提議家父立即往醫院就醫，但家父堅決拒絕，認為休息一

會便會復原。因當日家父患有感冒，又有哮喘輕微發作，故此，又有人覺得是感冒造成。

筆者注意到家父取杯喝茶時，兩手無力，已不能控制茶杯，又見他的嘴已經微歪往一邊，雖然他仍然清醒，但雙手雙腳無力，右手完全不能舉起穿衣，筆者覺得他很大機會是中風，只是不太嚴重而已，因記得「放血救命」中如何處理「中風患者」之敘述，姑且一試。

於是立刻回家取縫衣針及打火機，用火把針口消毒，在家父的十個手指頭尖中間近指甲處刺進去（注意：一定要按壓令他的手指頭充血，再刺在紅色之處才會出血），然後用手擠出一滴血，然後又在家父的左右耳垂之處，拉搓他的耳朵，再各刺一針，擠出一滴血來。

大概四十分鐘之後，當我們離開酒樓之時，家父已能自己站立，慢慢行走，到隔天早上，他的情況已經恢復到跟以前一樣，好像從沒發生過此事。

筆者個人同意「放血救命」文中提到，不要馬上把中風患者送院，因腦中風患者於送院治療時，車程中經過一路震盪，血管可能會急速破裂，加重病情。筆者的表親於十多年前中風時，本來只覺頭暈，能自行上車往醫院，但到醫院後，情況變得嚴重，右手右腳已不能移動，經多番治療後，至今之手腳活動只能回復到從前的一半。但這只是筆者個人之意見，其實都要視乎當時不同之情況作不同之決定。（註）

感恩佛青將「放血救命」刊登於雷音，此資料原來來自互聯網，亦感恩將此資料放在互聯網之有心人士。阿彌陀佛！

註：以筆者之淺薄見識，通常中風之徵狀有二：

一．頭暈或昏倒（心臟病患者亦會昏倒，但通常患者會同時覺得心絞痛或呼吸急促）。

二．四肢無力或不能行動，此徵狀屬突發性，很少情況是漸進式（另一種病：脊椎骨退化壓著神經亦有此徵狀，但通常是漸進式，不會突然如此嚴重）。

若要多瞭解其中分別，最好諮詢醫生。

人是自己命運的建築師

鄧麗彬

所謂相由心生，善人有善良的面孔，惡人有凶惡的面孔，嫖賭飲吹的人有壞人的面孔，讀書人有知識型面孔，生意人有商人的面孔。

中國自古就有風水命理，八字看相，雖然一般人不懂命理，但如果有一定的社會經驗，多少可以從外表觀察一些。

小時候，遇到一些板著面孔，或面貌不善的人，自自然然會感到害怕，有抗拒心，這是小孩的直覺。

今天看了一個節目，主持人說：「人的『心』主宰人的相貌和命運，人是自己生命的建築師。」聽了這句話，令我想寫這篇文章。

有些命理師認為人一生的命運就是根據時辰八字的軌跡走，不會有太大的差異。有些人很相

信，每年都去看流年運程，聽天由命；有些人不信，只信自己，認為命運是由自己創造的，所有的成敗得失都是自己造就的，尤其是一些事業有成、位高權重的人，他們認為自己比別人強，所有一切都是自己努力得到的，所以才會擁有現在的一切。

第一類人，太相信命理，第二類人，太相信自己。其實應該是一半一半。不能否決命理，可以作參考；但又不能過份自信，要知己知彼。所謂三分天注定，七分靠打拚。

人的命運，根據時辰八字，可以了解一部份，但並不是定數，始終努力和懶惰，對人生有決定性的影響。

一對雙生兒，如果一個放任，一個努力，結

果會一個失敗，另一個成功。

人生和命運的成份複雜，包括：天時，地利，人和，智慧，努力，堅持。

天時：多行善，存好心，說好話，行好事，做好人，上天會眷顧善良人。

地利：香港是福地，我們已住在福地上。

人和：廣結善緣，在社會上如果人緣好，自然好辦事。

有了天時，地利，人和，再加上智慧，努力，堅持，希望朋友們都有美好的將來。

人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠離。



腦膜炎的徵兆

由於本周有一位住在奧他哥 (Otago) 中區 Bannockburn 的十四歲青少年 Ryan O'Connell-Cairns 因「腦膜癌」死於「丹尼丁醫院」(Dunedin Hospital)，因此紐西蘭的衛生官員，在七月二日向全國民眾提出了呼籲，在此寒冬蒞臨之際，千萬要注意「腦膜癌」的一些症狀。

所謂腦膜炎是指軟腦膜、蜘蛛膜、腦脊髓液、腦室感染發炎的統稱，可以分為化膿性（即細菌性腦膜炎）、非化膿性（也就是病毒和細菌螺旋體感染）又稱為無菌性腦膜炎。大部份發生於五歲以下小孩，佔七成以上。一般的感染途徑是由血液感染，再上行到腦膜而引起腦膜炎。

腦膜炎最典型症狀是頸部及背部的僵直，要特別小心。一般來說，小朋友的腦膜炎症狀並不

明顯，也不一定會出現發燒現象，或頸部、背部僵直。但是可以從小孩子不穩定情緒，高分貝的哭鬧、不休息等非特異性的症狀，可以有些端倪而需注意。而成人的表徵就比較容易察覺，會出現頭痛、發燒、頸部或背部僵直、意識不清、昏迷、譫妄、顏面神經麻痺、眼球活動異常等，有時會出現皮膚疹症狀。老年人也可能只有無力、意識不清的現象而已。

化膿性腦膜炎治療重在及時，給予廣泛性抗生素一到二種治療，如果不及時治療，很容易有生命危險，腦膜炎的死亡率約百分之二十，要特別小心。治療後，有百分之十會有聽力上的問題，有些人會出現反應遲緩、癩癩、行為異常等後遺症，癒後追蹤檢查是相當重要的。而非化膿

性腦膜炎的癒後情況比化膿性要好得多。

腦膜炎的診斷除了症狀外，必須做腰椎穿刺，取出腦脊髓液檢查，必要時可以做細菌培養，針對找病菌，才能對菌治療。預防上可以注射B型流行感冒桿菌疫苗，尤其是流行期時特別要小心。民眾不需要太害怕，腦膜炎的發生率並不是很高，而且治療及預防都相當發達，只要平時多一分小心，控制它是很容易的。

以上資料來自外國報章，可信與否，請讀者自行判斷。



人生的財富

普法

因為家庭環境的變遷，親人的往生致使我從安逸的生活環境，全力幫忙工作，照顧家人，希望盡我的能力為家人帶來多一些方便和平安。

身處於變動的環境，奔波的生活，我要怎樣才能活得快樂，我要擁有甚麼樣的人生財富，才能令自己及家人獲得快樂的人生？

如果說我們的人生只擁有金錢上的財富，它不足以代表我們人生的全部財富，令我們活得快樂。例如：一次的金融風暴，再多的金錢財富也會在一刻間化為烏有。因此，金錢是不能永恆被我們保留，如果我們沒有金錢上的財富，更缺物質上的享樂。因此，我覺得人生的財富還有以下各點：

第一點：我們懂得知福、惜福、感恩現在我

們所擁有的亦是來得不易，亦不是必然所得。都是前人一點一滴的努力與勞力留下來的遺產。再者，得人身，如鳥之爪上土，人的活著亦難得。譬如：一次的地震海嘯，人命就在瞬間失去了。能懂得知福、惜福，感恩就是我們精神上快樂的財富。

第二點：雖然我們沒有較高的學問技能，但是，我們努力工作，願意奮鬥，相信自我的能力，仍然能有所作為，能夠相信自我的價值，就是對自我信念的財富。

第三點：在艱苦中，我們仍然願意努力工作，在努力中，鍛鍊出節儉勤奮的個性，不貪求不勞而獲，我相信節儉勤奮就是成功立業的財富基石。

第四點：我們努力工作，賺取到的不一定是金錢上的財富，但是，我們賺取到的，肯定是我们工作上的經驗。經驗的累積，亦是開發事業的財富資糧。

第五點：我們擁有親人好友的愛護關懷，還擁有健康的精神和身體。這些都是快樂的人生財富。

因此，快樂的人生，不單是金錢物質上所擁有的財富。還需要有精神上、健康上、友情上的財富來豐富我們的人生，建設快樂富有的人生。



蓮池大師 的故事

(十二)



張兄！
阿彌陀佛！
這麼晚了，怎麼還沒回家？

您不也是嗎？



是啊！我也是，
寺裏每夜擊板念佛，
聲傳山谷，聽來令人
煩惱全消，
清涼無比。



每夜我都喜歡走到這山邊來，聽聽雲棲寺傳出來的念佛聲。



啊！劉兄！聽說雲棲大師俗家夫人也出家了。

是啊！夫人也同樣在南五台性天和尚座下出家，法名殊錦。



您瞧！劉兄也來了！

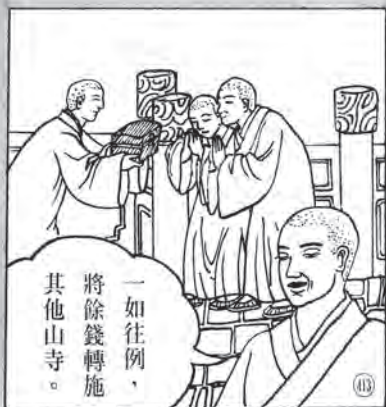
哈哈！











(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。

逢星期一至星期六 上午 8:30 至正午 12:00，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。）

敬告各位居士會友：

為保持良好醫療質素，由 2010 年 5 月 10 日起，應診人士需親臨取籌，一人一籌，每日限派 45 籌，不設電話預約或代他人取籌。中午十二時正停止派籌。

閱覽室 7 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	國畫深造班(八堂)	請先報名
				下午 3:45-4:45	國畫基礎班(八堂)	請先報名
二	法會程序實習班	證源法師	逢星期二	下午 2:00-4:00	加深法器法會程序認識	--
三	法會練習班	證源法師	7月7日-7月28日	下午 2:00-4:00	講解及訓練操作法器	--
四	慧命功(A班)	胡銘麟	7月8日-8月12日	下午 2:00-3:00	拍打穴位之健康功法	招收新學員
	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	陳積辛	5月7日-12月31日	下午 2:00-3:30	研習中國繩結	請先報名
	慧命功(B班)	胡銘麟	7月2日-8月6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	觀世音菩薩普門品	
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		

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》	眾居士
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	眾居士
三	佛學講座	眾法師／講師	六	佛學初班	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)



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。來稿請寄一九龍界限街一四四號三樓佛教青年協會《雷音》編輯委員會一收。
- 六、如需退稿，請附回郵信封。

助印功德芳名錄

- 10 林夢鴻
- 20 區燕群·許教旭·陳惜珍·馬順好·陳培貞·李惠芬·李國強·
何偉翀·梁月·呂惜瑩·陳智禪·何偉康·蔡巧蘭·陳名榜·
林銀蘭·高偉棠·湯佩英·何月舟·陳炳輝
- 30 王立基·王立業合家·王鳳明
- 34 張顯揚
- 40 葉國強·盧安·盧安·鄧淑明·沈少賢·高偉棠
- 50 關月蓮·陳潔花·郭良友·孫潤娣·梁齊·黃立仁·黃家敏·
黃柏泉合家·梁少英·陳敏玲·陳安琪·凌煥卿·陳桂揚·袁自胜·
羅銀貞·DEREK JOHN G ROSE·MARK ROLAND ROSE·何玉賢·
何玉英·姜樹球·劉家琪·黃柏泉·邱月雲·葉秀美·鄺文華·
陳桂揚·袁自胜·郭良友
- 60 徐錫超·徐輝全·徐樂敏·黃金緒
- 100 翁嘉營·翁嘉營·黃蘭愛·林惠霞·吳子健·張協葵·李燕坤·
張坤·黎德權·黎耀權·黎玉權·李玉燕·陳少梅·葉宅·鄧幼賢·
羅守琛·梁慧娟·顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·鄧廣榮·
馮少卿·黎德權·黎寶權·黎耀權·香倩兒·葉建民合家·
王伙金·王志成·羅啟源·葉慶祥·蕭杰豪·蕭麗鈺·鄧淑儀·
徐晶·鄧少群·張婉儀·盧毅駿·區達志·黎玉雲·林壽龍·
王文東合家·黃順強·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·
黎梅·羅德貞·張福妹·曾健圖
- 140 望海觀音眾善信
- 150 李泰萊·李泰炎·李泰然
- 200 方小瓊·郭禮泉·周照美·黃喜娣·張坤·梁濟明·鄭志杰·
鄭志聰·張偉強·王文俊·陳蕙芳·古偉玲·姚欣男
- 300 溫金權
- 400 陳兆榮合家
- 500 郭永強·潘少芳·李就英·羅云佐
- 600 鄔立富
- 1,000 蔡貴華·蔡劉寶活·邱玩珍·曹寶珠
- 2,000 賴國勝合家·梅燕芯

屯門親親耆英活動



廣州放生祈福一天遊



浴佛節船河放生

