

# 雷音



141 (免費贈閱)

佛曆二五五四年(二〇一〇年)十一月



## 圓明寺第三屆一天八關齋戒



## 天台精舍誦在家菩薩戒及持戒答問



## 佛學班結業禮








## 編者的話

近日來城中最熱門之話題，離不開港人乘坐之旅遊巴於菲律賓遇到挾持及槍擊案，造成八死一重傷六輕傷。於公園中、運動場裏、酒樓食肆、街頭巷尾，均聽到市民談論此事。有的批評為何男團友不一湧而上制服槍手，有的慨歎遇難人士之慘況。佛教講：「人命在呼吸間」，真的非常貼切。一家人高高興興去旅行，又怎會想到惡運會降臨在自己身上。我們是幸福的一群人，能於此生得聞佛法，真的要精進修行，為自己積聚資糧，因不知道何時自己要孤身上路。



資糧有很多種，包括財布施、法布施、無畏施、做義工、誦經唸佛、持戒、聽經聞法、改變自己的言行……等等。

最近有另一宗哄動之新聞，就是於八月下旬香港首次同時進行心臟與肝臟移植手術。手術過程順利，兩星期後，病人大致康復並會見傳媒，包括一位二十七歲之女子，及一位末期肝癌病人。器官捐贈於香港並不普遍，據資料顯示，每年每一百萬人才有三個人願意死後捐出器官。於佛教來說，人死後八小時不要碰觸死者，以免增加其痛苦，但如若此人要行菩薩道，則難行能行、難忍能忍，器官捐贈亦屬布施之一種，若能於臨終時犧牲自己，可拯救別人甚至更多家庭。筆者在此呼籲各佛弟子們考慮能否發此大心，幫助亟需受幫助之病人，功德無量。阿彌陀佛。



# 目錄

編者的話	1
學佛答問	4
佛說十善業道經述記	10
「真空妙有，以假修真」	13
黑木耳常吃有害健康	26
本會活動的花絮照片	29
素食菜譜	32
淨土聖賢錄（蓮宗十祖）	33
佛說八大人覺經	37
阿含摘記	42
白披肩的婆婆	50
蓮池大師的故事（十三）連載	51
本會活動時間表	57
本會活動地點	58
入會／徵稿	59
助印功德芳名錄	60



封面題字：壽治老和尚

出版：佛教青年協會

會址：香港九龍  
界限街 144 號 3 樓

電話：(852) 2336 0437

傳真：(852) 2336 1851

網址：<http://www.bya.org.hk>

電郵：[admin@bya.org.hk](mailto:admin@bya.org.hk)

編輯：雷音編輯委員會

封面：書展 2010

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

## 學佛答問（天台精舍二〇一〇年五月二十九日懺摩法會）

暢懷導師

**問：中陰身七日一生死，七番生死是怎樣？**

答：據佛法道理，人死後七七四十九日內投生，每七天身體變一次，共七次投生機會。中陰身是無形無相，一般人單靠肉眼不能見，有特殊功能才看見，有人見過他們身形似五、六歲小孩。超度法事對於中陰身有沒有幫助？有利無害。眾生依生前所作所為早定下投生趣向，四十九日內超度有助亡靈超生善道。大家要知道，佛法是不定法，一定不變就不是佛法。是否一定四十九日內投生？不一定。大惡大善的人很快投生。不過，報仇心極頑強的人不願意投生，為找機會報復，不惜等上三十年、五十年、甚至一百年。

投生不是那麼簡單，關鍵在子女與父母是否有緣，福德是否相應。有緣才會成爲父

**問：受了菩薩戒在那些日子誦戒？**

答：受過菩薩戒每月初八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日守八關齋戒，此六齋日誦戒本及過午不食。這個規矩法則

是古印度小乘佛教傳來的。中國佛教與小乘佛教，兩者思想存極大差異。小乘人堅守戒條，持午至重要，吃肉沒有問題；大乘人重視不吃眾生肉，持午不大重視。大乘思想是活潑潑的，看時作事。

在這個競爭劇烈的社會，工作講求效率，公務繁忙經常遇上種種原因或時間難配合。居士受八關齋戒有人持午，有人不持午；有人誦戒，有人不誦戒。即使有人持午、誦戒唯屬少數。中國出家人大部分過午吃東西，祇有特別嚴守戒律的律宗持午誦戒。

**問：水陸法會設內壇、外壇，有什麼分別？**

答：水陸法會是佛教大法會。古時印度佛教舉行眾多集會，但沒有這個法會。水陸懺本是寶誌禪師爲梁武帝編制的，設有內壇與外壇。內壇爲主壇，依儀文正表、副表迎請十方方法四聖六凡到來應供。供養佛、菩薩、緣覺、聲聞四聖叫做敬田。供天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄六凡叫做悲田。內壇主法者要專注觀想，爲使不受干擾，祇讓大功德主參與法事。外壇設大壇拜《梁皇懺》，其他壇口

**問：本人身體不好，感覺頭頂有一股氣走動，見藍色物體，全身疼痛，每晚半夜起身兩次。怎麼辦？**

答：身體健康思想也健康，身體出問題影響思想出問題。你可能先天不足，後天失調，或者

有華嚴壇、法華壇、大悲壇、淨土壇、葯師壇、

密宗壇，讓大眾隨喜參加齊來誦經，增強力量。超度六道眾生早日超升天界，離苦得樂。水陸法會乃為施主修福培德而啓建，真正求了生脫死的修道人不會打水陸。

**問：水陸法會上，受了菩薩戒的居士說我是五戒弟子，站在她前面是不如法。怎樣才是如法？**

答：這些是人我小問題。依佛教儀規居士排列次序，最前是菩薩戒，次位是五戒，三皈依弟子跟在後面，未受皈依及穿便服排最後位置。

**問：在家裡供佛，要念變食真言嗎？**

答：變食真言是佛制出家弟子做儀式作法變食物出來，是出家人的規矩法則，你們在家人供養食物已足夠，不須要念變食真言。

**問：弟子學佛多年仍未能專心念佛。請師父開示**

什麼呢？現在的事逢場作戲，即如此刻大家聚首一堂，我講佛法，你們聽法，散會時候到了，各散東西，聚會沒有了。未來的事猶如空中浮雲，變化萬千，莫能預測，計劃將來如何如何，到時已不適用，枉費心神。就是說過去事、現在事、未來事統統不要執著，放開它，沒有這件事。終日吃飯沒有吃進一粒米，終日穿衣沒有穿上一縷線。心無所住。六祖大師就是聽了兩句話開悟：「應無所住，而生其心。」一切世間事無常變化，不要住在上面。相信它是這個樣子，住在上面，你被騙了，它不是這個樣子，瞬間已轉了另一個樣子。任何事物不住在上面，那就對了。所以《金剛經》上說：「應無所住，而生其心。」

**問：如果持五戒未達完美，可以受菩薩戒嗎？**

**如何開智慧，消除散亂心。**

答：我經常說中國佛教徒百分之九十九是信仰佛教，不理解佛法。理解佛法能開智慧，逆境現前從容解決；不懂佛法沒有智慧，煩惱痛苦來臨，沒有辦法處理。如果不在理解下功夫，即使信佛教三十年，實際上與信一年毫無差別。真正學佛要多聽經聞法，修學有相當成績之時智慧自然開，散亂心消除了便可以專心念佛。

**問：什麼是受？什麼是持？**

答：你心中接受佛法理論就是受。身體依照佛法實踐行持就是持。

**問：怎樣能活得自在？是不是遇到任何事情都不執著？**

答：過去的事如長夜大夢，沒有了，還想著它幹什麼？持五戒未完美，受菩薩戒沒有問題。一般人認為菩薩戒難持，其實五戒反為難持。不然，為什麼台灣每次傳授菩薩戒都有幾百人受戒。歷代皇帝、朝廷百官、天神、鬼神皆受菩薩戒，因為五戒是止持，諸惡莫作，這樣不可以做，那樣不能做，做了便犯戒。菩薩戒是作持，這樣可以做，那樣不可以做，眾善奉行，統統可以做，能做多少算多少，做了有功德，不做沒有罪過。所以說菩薩戒容易持，五戒難持。

**問：請問受菩薩戒有什麼條件？**

答：眾生根基有五種性：（一）聲聞種性。（二）緣覺種性。（三）菩薩種性。（四）不定種性。（五）無種性。聲聞種性與緣覺種性祇顧自利，不能利他，不可以受菩薩戒。菩薩種性歡喜利益別人，處處為人家著想，可以受菩

薩戒。不定種性有時發心利益他人，有時發心利益自己。無種性沒有小乘種性，也沒有大乘種性。受菩薩戒主要有菩薩種性，不為自己求安樂，但願眾生得離苦，發菩提心，普度眾生，利樂有情。其次要不殺生，必須持長素。

**問：家父住醫院幾個月，現病入膏肓，不能動，怎麼辦？**

答：最好讓他皈依三寶、受五戒。我經常到醫院、安老院、病者家裡授方便三皈五戒。你多念阿彌陀佛迴向父親消災免難，能康復早日康復，藥石無靈等時至，願他早點離去。

**問：菩薩戒可以受兩次、三次嗎？**

答：受一次戒多一次功德，叫做增益戒。多聞薰習，培養自己善種子，做好事越多越好。

想，非佛教徒自私自利，為自己利益。前幾年我有一位出家的女徒弟，她的父親往生，誠請我做儀式把骨灰撒入大海。火化後海葬乃亡者遺願，可是遭其在家兒子極力反對。亡者兒子可能有點財富、地位，是非佛教徒，深信玄學命理，找人算命，海葬有相沖，對他不和。避免沾上衰運，不惜違反亡父遺願。各人因果各人受，福報自己受，犯法判坐監也是自己受，子女的福與禍跟父母有何關係？有錢人執持諸多規矩法則，盲目迷信，皆因錢作怪；窮人家徒四壁，無須思量理財，計較少，執著少。

**問：小孩子可不可以皈依三寶？**

答：書上有提及，亦有出家人說：「小孩子不懂事，不明白事理，不應該給他皈依三寶。」我跟他們思想相反，小孩子、剛出生嬰孩、

**問：家裡有兩層佛壇，上層供奉觀世音菩薩，下層安放地主，可以跪拜嗎？**

答：最主要你心中禮拜的對象是觀音菩薩，不是拜地主，心存這個觀念可以跪拜。

**問：有一個晚上睡覺前已關掉全屋電器，半夜電視機、DVD機無故開著，我念《心經》半小時後睡著。早前我曾為一位居士做往生迴向，是否有關連？**

答：你發心迴向居士往生西方是善業，有功德，與電器開著沒有關連。當晚你可能忘記關掣，莫疑神疑鬼。

**問：有人說把先人骨灰撒入大海不利後代子孫，是真的嗎？**

答：胡說八道。佛教徒行菩薩道，處處為他人著乃至腹中胎兒均可以皈依三寶，讓他們種善因，祇有功德，沒有罪過。這個說法書上沒有，亦未曾有出家人講過。中國人有此風氣，父母恐怕子女福薄，難養大，拜樹神、石頭神、狐狸精、龍王爺、月亮奶奶、太陽爺爺，既然民間接受此股風氣，為什麼不能給小孩皈依佛、法、僧？皈依功德勝過做黃大仙、車公的乾兒女吧。待小孩長大告訴他哪個年歲已皈依三寶，做佛教徒要存好心、說好話、行好事，打人、罵人不可以做，因為違背佛教道理。現代小孩不易管教，父母也沒有辦法，以宗教力量，有佛菩薩加持就容易教養。福建省許多兒童年紀小小已拜認觀音菩薩為乾娘。我認識幾位福建小朋友，有人勸他們信基督教，他們抗拒說：「我是佛教徒，自小皈依三寶，不能信基督教。」我們處事要靈活運用，看時作事，不可墨守成規。



# 佛說十善業道經述記

唐于闐國三藏法師實叉難陀譯

筏可老法師在檀香山講述

弟子明慧記錄

續上句：「故名得如來真實語。」

**復次龍王。若離兩舌，即得五種不可壞法。何等為五？一、得不壞身，無能害故；二、得不壞眷屬，無能破故；三、得不壞信，順本業故；四、得不壞法行，所修堅固故；五、得不壞善知識，不誑惑故。是為五。**

兩舌，並不是兩個舌頭，就是離間人語，破和合語，俗語鑿牆腳。向甲說乙的不是，向乙說甲的不是，使甲乙兩方面感情不睦，而至破裂爭鬥，受到種種不安，所以稱為破和合說。或無罪而證人罪，為利是圖。所謂鶴蚌相持，漁人得利。罪惡妄人無有慚愧，死墮拔舌地獄，烱銅灌口，自妄所招，還自來受。

佛經說：「從前北印境，大雪山南，有二小

國，本系同出一祖，兄弟之邦。鄰國欲分化離亂之，然後乘機取利，於是使人往見兄國遊說，弟國練兵，又往弟國亦說兄國練兵，各有所圖。兄弟兩國因之漸生懷疑，各備軍實，以應環境。同時二王念先祖創國，向安無異，何事撩起鬥爭。於是兩王不期而會，同往祇園禮佛請問原因。佛應病與藥，為說譬喻開導兩小國王云：『雪山有一牝虎產養二子。一虎牛，一虎彪，愛護無二。牛彪二子長大，分據兩山谷為諸獸王。有野干見虎牛強力勇健，羣獸咸服，思破壞亂之。對虎牛說云：『明朝紅日東昇，彪嘯三聲，奮力直馳，即來殺你。』野干又轉向虎彪言：『明天日出晴時牛鳴，奮力直馳，即來殺王。』以是之故，牛彪死鬥，卒於兩敗俱傷。』二國王聞佛所說譬喻，遂悟兩舌讒言之亂，而復修好如故。」

經云：若離兩舌，即得五種不可壞法：

- 一、不壞身，自修堅固。
- 二、不壞眷屬，不破和合。
- 三、不壞信，順本淨業。
- 四、不壞法行，所修如法。
- 五、得不壞善知識，不誑人意。

**若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，**

**得正眷屬，諸魔外道不能沮壞。**

以離兩舌及所修善法，迴此善因，向無上菩提，後成佛時，如慧日大聖尊，普照諸世間，遇斯光者，皆悉消除一切惑障，得人天樂、三乘菩提法樂，正智現前，無有壞者，名正眷屬。

**復次龍王。若離惡口，即得成就八種淨業。**

**何等為八？一、言不乖度；二、言皆利益；三、言必契理；四、言詞美妙；五、言可承領；六、**

**言則信用；七、言無可譏；八、言盡愛樂。是為八。**

惡口，發言粗獷，吐語辱罵，無有節度，任意傷人。發洩自己怨氣積忿，口不擇言，含血噴人。洗污自口，如顛狂犬。現身五內燒煎，終墮惡趣，備受眾苦。佛嘗為人說：「六根三業不調伏、不關閉、不守護、不執持、不修習，於未來世必受苦報。」

印度古代有仙人，在山苦行累年，不下山不入城市。其國王遊山林，見仙人苦心孤詣，修習禪定，請入王宮供養。宮女咸禮仙人足，仙人觸女手柔軟，遂起欲念，即失禪定力。仙人辭王宮返山，步履失輕清自在定意，復修禪定，時聞鵲噪鴉鳴轉復生瞋。又移坐海岩，水族羣魚，咬水作聲，又發恚怒，並發惡念惡口，要消滅魚鳥。後得無想定，受無想天報畢。報身作飛獺，在中岸樹間吞食諸魚鳥，酬其惡業之報。是故起心



動念，最爲吃緊。古人云：莫教一著錯，全盤皆落索。

若離惡口，即得成就八種淨業。淨業即無諸惡習，如本經所云：「起信論說，無明染法實無淨業，但以真如薰習則有淨用。」此八種淨業亦復如是。善語益人，令人歡喜；淨智化人，令人解脫。

**若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，具足如來梵音聲相。**

以離惡口及所修善法，迴此善因，向無上菩提。

長阿含經云：「梵音有五種清淨：一、正直；二、和雅；三、清徹；四、清滿；五、周徧遠聞。具此五者，名爲梵音。佛三十二相中有梵音相。」  
宗門統要云：「天親菩薩從彌勒內院下，無著菩薩問：『彌勒菩薩一時中，成就五百億天子

證無生忍，未審說甚麼法？』天親云：『祇說這箇梵音清雅，令人樂聞。』」

（待續）



## 佛學與心理學系列——身心安樂自在學 精神科專科醫生 高錫年醫生主講， 佛教青年協會筆錄

# 「真空妙有，以假修真」

佛敎青年協會筆錄

### 星雲大師

「有為法雖假，棄之則佛道難成；  
無為法雖真，執之則慧光不明？」

好高興再次來到佛敎青年協會，跟大家講解佛學與心理學。首先解釋是次講座的題目「真空妙有，以假修真」。佛經時常提及這妙理。而箇中涵義是甚麼？我也就此思考了好一段時間。直到有一次，我讀到由星雲大師所寫的智慧名句「有為法雖

假，棄之則佛道難成；無為法雖真，執之則慧光不明」，才恍然大悟。大師一語道破這妙理。

### 以「假」設，參「真」義

我們讀佛學的，經常會遇到一個問題，就是判斷哪些是「有為法」或「無為法」，是「世間法」還是「出世間法」。「有為法」，要根據因緣和合而成，是假有的。「無為法」，是出世間法，超越因緣和合的因素。當修行的程度未達到很高的水平，我們所修的，主要都是「世間法」，即「有為法」。有學者認爲「世間法」有異於「有為法」，但爲求簡單化，在這次的講座裡，我會將兩者歸納爲同一類的修法作解說。

在心裡學上，假設了世間萬物，即所有我們視之爲真實的事物，是假有的。很多所謂的「事

以「假」設，參「真」義

實」都是人自己所假設的。例如，於一千多年前，人們視地球為一平面，而太陽圍繞地球轉。這些一律都是假設。後來科技進步，人們始知是地球繞著太陽轉。先前的假設雖跟事實不符，但並非毫無意義。因為該假設推動人們探索其真確性。人們可從假設的基礎上，探知真理。

「身心語言程式學」(又稱神經語言程式學，英文為 Neuro-linguistic programming, 簡稱 NLP) 裡有一套假設(註)，今天我會藉此解釋心理學，讓大家學習。這些假設很適合用於心理治療方面。若你喜愛這些假設，不妨將之變成你自己的假設。運用假設去解決人生問題，對離苦得樂有莫大助益。但畢竟這些是世間法，到最後要修的是出世間法，即無為法。這些假設助你節省解決問題的時間，留多點時間修行，活出有意義的人生。

在心理治療的過程中，我深深體會到，如果缺少了這些假設，很多時會事倍功半，浪費過多

時間解決世間問題，而又不成功。雖然我們無需執著世間上的成就，但當世間的問題未解決好，又豈能進一步修出世間法呢？想一步登天是妄想。我們先要處理好世間的問題，才修出世間法，因修行亦得按部就班，不能將世間問題全拋諸腦後。

我在講義上寫了以「假」設，來參「真」義。「以假修真」裡的「修」字，指修行，有較深層的意義。如果從禪學來說，很多東西都是「參」的。當你「參」一件事情(即運用「假設」，嘗試去了解一件事情)，然後透過觀察，再判斷「參」(該假設)的真確性，和它是否適用於你身上；藉此「參」透真實的意義，這就是以「假」修「真」，今天講座的主題。

是次講座內容分了四部份，所謂身心意三業，我首先解釋意業，身業和口業。在最後部份會解釋如何學習選擇和改變；內容層次分明，讓你逐步理解。

### 意業：思想情緒

意業包含了思想和情緒。

在情緒上，我們也會用到假設。跟你分享一個中年的士司機的個案。他有一個兒子，平時由妻子管教。他很勤力工作，一星期工作七天，少與兒子溝通。在他的眼裡，兒子是個正常的人，他也沒聽過妻子批評兒子。某一天，他決定減少工作時間，每星期休息兩天，多點留在家裡陪伴家人，照顧兒子。怎料一回到家裡，就驚覺他的兒子反叛頑皮，厭惡學習，愛說謊話，更會踢打父母！

這位的士司機感覺以前生活尚算如意，但當知道兒子真實的一面，就覺得苦不堪言。其實兒子的反叛性格從沒變過，變了的是甚麼？變了的僅僅是認知，所知道的實際情況與他自己一廂情

意業：思想情緒

HUMAN PROCESSING

願的想像不同而已。事情根本沒有起變化，只是他以前被蒙在鼓裡。所以有人道：「無知反而更安樂」，但這「無知」是否真正的快樂？這則值得你去深思。

**只有由感官經驗塑造出來的世界，沒有絕對的真實世界**

首個假設，是指所有的意業，是憑感官經驗塑造出來，沒有絕對真實的世界。這正如佛教唯識學所指的「一切唯心造」。其實這個世界是真實不虛，或是根本沒有真實的世界？答案是後者。

比如說，眼前有一條大蟒蛇咬了你一口，而你感到痛楚，大蟒蛇存在嗎？你會覺得牠是存在的。假設這條大蟒蛇在南美洲的話，你看不見牠，牠亦沒有咬傷你，牠存在嗎？牠的存在看似跟你

只有由感官經驗塑造出來的世界，沒有絕對的真實世界

The map is not the territory.

沒有關係。正如寬濟法師所說，世界是你自己的心念所變出來的。離家時，你家裡的電視機及洗衣機就消失了；回家時，電視機及洗衣機又變回來了。這是較誇張的唯識比喻。

如果你有上司，你覺得能把他由好人變成壞人，或由壞人變成好人嗎？請你們思考一下，這個唯識的問題。很多時我們只注意到上司的缺點和苛刻的一面。但有一個當社工的個案比較特別，他一直覺得他的上司善待員工，其後聽到幾個人說這個上司的不是，而這些都不是無中生有的惡語中傷，令這位社工對上司，及對他自己的錯誤觀點都感到很失望。

我們所認知的世界，是由我們的觀點及感覺產生的。對於「香港」這地方，每個人的想法不盡相同。對的士司機來說，香港是一個單程線，雙程線地圖，他要熟讀地圖才清楚駕駛路線；作爲一個佛教徒，你們的地圖裡包涵了舉行法會的

寺廟及講經道場；對小朋友來說，他們的地圖可能就有快餐店。雖然實物是一樣，每一個人的心靈地圖卻是獨一無二的。多作這個假設，能助你將心比心，明白別人對事物的看法，設身處地爲別人著想。

明白別人的看法是很重要的。我們常以爲我們所看到的世界，等同於別人所看到的世界；當兩者有差別的話，便會誤解別人。我們要接受每個人的意識裡有不同的世界。

**人們對心內的地圖，而不是對現實，有所反應**

第二個假設，是我們看不到這世界的實相，我們只是透過腦裡的地圖看這世界。每人都有

一個地圖在腦裡，我們所作的行爲反應（說話、思想等）都一一

反映著我們腦裡的地圖。

再返回的士司機的個案：他一直認爲兒子是乖孩子，由妻子好好的管教著，自己拼命去賺錢，家庭生活沒有問題；直到他留在家，才發覺兒子反叛頑皮。其實，兒子的性格一向反叛。有一次，他帶兒子看心理醫生，醫生診斷出他的兒子患有亞士保加症及行爲錯亂症，著他要排期看精神科醫生。的士司機因爲兒子的心理問題，變得心力交瘁，開始怪責自己，爲何當初不抽出多點時間管教他。

如果他的兒子真的不幸患有亞士保加症，就算每天看管著他，對治療他的症狀亦無濟於事。但他依舊將兒子的問題歸咎於自己。在他的地圖裡，這是他一手造成的問題。我稍後會解釋，問題歸根結底在於那一方。你要明白，所有反應都是對地圖的反應。

爲甚麼你今天來聽經？可能因你的朋友，覺

得我以前的講座令他獲益匪淺，介紹你來聽經。

但這個只是假設。若你感覺我的講座沉悶，你的地圖就隨之改變了。若你覺得有所獲益，地圖就強化了，每逢有機會就必定再來。所以我們只是對我們心中的地圖作出反應。而你旁邊的友人卻可能覺得很沉悶，如此類推。在座的善信，對佛教青年協會的地圖亦不盡相同。有些人覺得古色古香，或是覺得很古舊。所有人對每一件事情，每一個人物和每一個地方，都有一個地圖。

你不妨想想，每一個假設對你處世之道所帶來的正面影響。這些假設有否令你感到更安樂自在？如果有的話，它們就值得你好好善用。

**事情的意義有賴於發生的環境**

第三個假設，是事情的意義往往

事情的意義有賴於發生的環境  
Meaning operates context-dependently.

人們對心內的地圖，  
而不是對現實，有所反應  
People respond according to their  
internal map.



視乎環境和情況而定。假如你是素食者，跟葷食者一同用膳時，可能感覺格格不入。若你參加八關齋戒，其他參加者跟你一起持素，用膳時會倍感自在。所以事情的意義在於當時的情況，跟事實真相未必有直接關係。唯識學裡所提及的「唯心」，正是指出我們很容易受到腦裡的地圖所影響。地圖包括了身處的環境。

回到剛才的士司機的個案：他感到慚愧難堪，自責對兒子管教不力，總以為自己是世界上最痛苦的人。實際而言，世界上為人父母而有更悲慘遭遇的，比比皆是。如有嬰兒出生時，身體出現了嚴重的缺陷，需要父母照顧一生。

許多人看不清真相，只看到自己狹隘的地圖，痛苦就從此而生。

#### 心與身不能避免互相影響

第四個假設，是指當身體出現毛病，心理會直接受影響。如有腳痛，就感覺身體虛弱，缺乏做運動的衝勁。若心神不安，胃痛亦可能會隨之而來，甚至百病纏身。你若有親友身體出了問題，你需留意這是否由他負面的情緒所導致。另一方面，如果有負面情緒，亦要留意這是否由身體的問題所導致的。

我所教的假設，若你能應用於每一個人，每一件事上，將可充份發揮你們的優點，把生命舞台所扮演的每個角色（包括父母親、夫妻、兒女、朋友等）做得盡善盡美。

#### 心與身不能避免 互相影響

Mind and body inevitably and  
inescapably affect each other.

當你有假設，明白每個人的地圖不同，就能接受其他人不同的觀點和見解。

#### 人生存的技巧是建於六識之上

我們的六識包括了眼耳鼻舌身意。佛教的教理早在二千五百年前已經很全面，指出我們的感受都是在這六識之上。最近幾年很流行的身心語言程式學，其原理基本上都是依據六識，來探討人與人之間的溝通技巧。

我們透過六識去認識這個世界，而各人的六識都有差異。我們的心靈地圖由六識變出來，因此亦不相同。例如有人多用眼睛觀察，有人則多用耳聽聞。我有一位大學朋友，他雖疏於溫習，但考試成績很

#### 人生存的技巧是建於六識之上

Individual skills function by  
developing and sequencing of  
representational system (VAdK).

理想，因為他多作學術討論，聆聽理解能力亦超乎尋常，他會準確無誤地記著別人說的話。

六識也能用作解說各種修行法門。作為佛教徒，可選擇閱讀（眼）或是到佛堂聽經（耳）這兩種方式去了解佛經，利用檀香（鼻）令身心感覺平靜，吃素（舌）培育慈悲之心，亦可以拜佛和禮佛（身）培養覺性。佛教有八萬四千法門，就是為了方便不同的根器（即擁有不同心靈地圖）的眾生。我們可以用以上這五識來敬佛。而涉及認知和思考層面的第六識（意），就比以上的五識更為重要。

#### 我們要明白及尊重對方的心靈地圖

每個人擁有獨特的心靈地圖。我們不能對任

#### 我們要明白及尊重 對方的心靈地圖

We respect each person's model  
of the world.

何人說，我信的佛教是最好的，你所信的不是真正的佛教。當然，我們能以理性分析其區別，但沒有絕對的對與錯，我們亦無需對其他人多作批評。

若想了解別人，就需要明白每個人都擁有獨有的地圖、見解和想法，及學會從別人的角度看問題。如果你能夠做到這一點，已經稱得上是明智的人了，因為很多人較主觀，總以為自己的想法比別人的更合情合理，抗拒異己。

**身業：行為反應  
行為只是每個人的一部份，而不是全部。**

這個在心理學上，經常有提及的，例如有入滿口粗言穢語，我們就認定他心腸壞；但我們必須緊記，他的行為只是他的一部份。

身業：行為反應  
HUMAN  
BEHAVIOUR/RESPONSES

份，我們不能僅僅以行為來判斷一個人。

這個假設，是管教小孩子的人要特別注意的。如果小孩子頑皮不懂事，千萬不可用「蠢鈍」、「差勁」等負面字眼責罵他們，因為這是在攻擊

他們整個人，你們可以改說：「我知道你是好孩子，但你這一個行為不太恰當，令別人有所傷害。」這種善意的勸導，比較適當，可客觀地糾正不當的行為，而不至於攻擊別人。

我們可讚賞小孩子，但亦需要善巧的方法。如果稱讚他們聰明醒目，可能他們會誤以為自己滿有才智，不需要

行為只是每個人的一部份  
而不是全部  
Person and behaviour describes  
different phenomenon. We "are" more than  
our behaviour.

努力奮鬥也能成功。最好的方法是讚賞孩子的行為。若你想孩子不斷重覆某一個良好的行為，你得讚賞那一個行為。當孩子把垃圾放進垃圾桶，就跟他說：「這個行為好，你很有公德心。」當孩子隨地吐痰，就跟他說：「這個行為不好，會帶來衛生問題。」

中國人的傳統思想，認為「慈母多敗兒」、「嚴師出高徒」，教導孩子時要讚少彈多，才能令他們有所改進，終成大器。其實不然。只要適當地讚賞行為，對孩子的成长是有益無害的。

好的行為不等於是好人，壞的行為亦不等於是壞人。不必稱讚別人是好人，因為別人未必明白你所定義的「好人」是甚麼，稱讚他的行為就更有意義了。

要明白行為不代表整個人，兩者不能相提並論，因為行為只是反映人的一部份。很多時候，問題在於我們片面地認為行為等同於整個人，這

是一個錯誤的觀點。就算是一個心地善良的人，也有機會犯錯誤。例如有人到處找不到垃圾桶，只好把廢紙棄置在地上。就隨地拋棄垃圾這個行為而言，這是一個不好的行為；但這不代表拋棄垃圾的人必然是壞人。

在心理學裡，行為不是一個人的全部，但若有人不斷重覆不好的行為，就需要倍加留意。

**動機和情緒不會錯，只是行為沒有效果而已**

動機和情緒總不會錯，  
只是行為沒有效果而已  
Intentions and emotions are never  
wrong, only the behaviour has not been  
effective.

我們經常性相信一個行為不好或是沒有效果，背後的動機與情緒都是錯誤的。其實不然。我舉一個例子。有一位父親望子成龍，很緊張孩子的學業，千叮萬囑跟孩子說：「有優異的成績，才

能成爲好人。」可是事與願違，孩子懶惰散漫，每次臨近考試才溫習。爲甚麼有這個現象呢？原來孩子誤以爲，一個人要擁有優異成績，才算是好人；若勤奮讀書仍考得差強人意，這就證明他不是好人。因爲有此恐懼心理，他不敢努力學習，寧可怪自己不夠盡力，也不想盡了努力仍要面對失敗的痛苦。其實更有效、更理想的方法，就是跟孩子說：「勤奮讀書，能成爲成功的人」，這能真正鼓勵孩子勤奮讀書的行爲。

行爲和動機是有別的，不能視作同一回事。表面看似壞的行爲，背後可能有正面良好的動機和情緒，惟行爲的表達方式錯誤，結果適得其反。好像父母關心兒女，無微不至；但兒女未必接受，認爲父母多管閑事，甚至說「不要管我！」其實兒女背後的動機，可能只是不想父母擔心，但不懂如何用說話表達清楚「我能應付自如，你們不必操心。」他們的動機是正面的，而非故意令父

母傷心。問題出在行爲上的表達方式有誤。話題又回到之前所說的「地圖」：父母的地圖與兒女的有差別。兒女對自己解決問題的能力有信心，覺得自己已經長大了，不想再勞煩父母幫忙，希望他們無所掛慮。作爲兒女的，很多都有這種想法，是出於好意。

片面觀察別人的行爲並不足夠，若你能找出行爲背後的良好動機和良好的情緒，對了解別人的處境有莫大幫助。當你明白行爲背後通常都有良好動機這一點，你會發現壞人只有少數。世界上真正無可救藥的壞蛋，或許只有1%。

### 沒有兩個人是一樣的

這一個假設非常重要，因爲世界上實在沒有兩個人在行爲、思想、情緒和說話上是一樣的，但我們卻常奢

沒有兩個人是一樣的  
No two people are the same.

望找到共同嗜好和價值觀的人。當你發現其他人與你不同，就感到大失所望。很多精神病患者的痛苦根源都是來自這個原因。

有一位中年人生意失敗破了產，失意沮喪，之後整天呆在家裡，百無聊賴。他的妻子感到他在浪費時間，便責備他，指他應該外出工作。雖然他的妻子的要求不過份，但他卻感到壓力沉重，試過因此割脈自殺。他看似是一個不正常的人，但沒有兩個人是一樣的，並非所有破了產的人，都能輕易恢復原來的衝勁，將以前失敗的經驗拋諸腦後，勇往直前開創新事業。作爲他的妻子，應該接受他的選擇，就算要求合情合理，亦不能因爲丈夫達不到自己的要求而怪責他。

精神分裂研究顯示，精神分裂是一個遺傳性很重的病態，孿生兄弟的遺傳基因完全一樣，但統計分析指出，只有五成的孿生兄弟，同樣是精神分裂患者。連孿生兄弟亦有不同，更何況不是

孿生的？有些人較幸運，有緣找到志同道合的好友，這並非理所當然，要接受沒有兩個人是完全相同這個事實。

我們慣常期望父母，兄弟姐妹和友人跟我們相似，但這是不切實際的，很多時候，問題是在於我們過份執著於「別人要跟我相似」這錯誤觀念，令自己陷在痛苦中，不能自拔。更好的方法，一是改變自己的觀念。例如，當某人對你不好時，你嘗試保持心平氣和，接受他們；另外是改變自己的行爲。例如，離開這個對你不好的人。特別是在愛情這方面，很多人誤以爲對情人好，他（她）就必然

每一個行爲  
(在某一些情況)都是有作用的  
Every behaviour has utility and  
usfulness-in some context.



要對你好。這實在是是不智的。

有一位病人，在演唱會上，有一位歌星臉上帶著微笑，朝著自己座位那一方看，他便以為那歌星愛上了他，因為害羞不敢直接表達愛意，只好藉此微笑含蓄表示！他其實是患了嚴重的愛情妄想症。如果你愛慕某人而他（她）不愛你，這是單戀，並非是妄想症；若然在沒有任何依據的情況下，認為某人愛上了自己，這就是愛情妄想症。

如果你強求他人做你所想的事，或你誤以為自己清楚知道他人的想法，這就是妄想。正如《金剛經》所說：「凡所有相，皆是虛妄」。妄想的定義，是一種不理性、與現實不符的錯誤信念。如有人注視你，

要檢討行為及轉變  
我們要看它對環境的影響  
We evaluate behaviour and change in  
terms of context and ecology.

你雖不是名人，卻認定他必然是跟蹤你的記者。又如如有女孩子對你微笑，你以為她喜歡你。可惜這想法與事實差天共地，真相是你當眾大失儀態而不自知，她有感難為情，又覺得面斥不雅，惟有用笑容以示尷尬！這正是俗語所說的「表錯情，搭錯線」。

當你的心靈地圖離事實越遠，妄想就越嚴重。每個人都難以避免有妄想，這是正常的。但你必須注意妄想是否過於不切實際。例如要求別人在思想、情緒、行為和說話上跟你相似，就是極大的妄想。

若你身為佛教徒，你希望多些人能夠聽經，離苦得樂。這出發點是好的，但當你要求世界上所有人都能夠信佛的話，就是妄想。你假設「如果所有人信佛，世界一定和平。」但這「如果」只是你一廂情願的想法。當你深想一層，其實只要世上所有人信奉同一個宗教，無論是任何一個

宗教，世界都會和平，因為那時候不會再有分歧導致紛爭！

要緊記：心裡所想的「如果」是個假設，並非事實真相。

### 一個人不能控制另外一個人

很多人嘗試控制另一個人。母親為兒子預備了早餐，一定要他把早餐吃完；或天氣寒冷，一定要兒子多穿件外套；或是兒子買了糕點給母親，要她非吃不可。這一類行為都是控制心理在作祟。很多人際關係，無論是父子女、夫妻、情侶、上司下屬，在本質上是一種權力鬥爭。你或許可以控制他人一、兩次，但長期強求去控制他人是不合理的。

有一個案中，一對夫妻結婚十多年，丈夫卻有易服癖，喜歡間中

一個人不能控制另外一個人  
One person cannot change  
another person.

作女性打扮，穿著女仕服裝到街上走。他的妻子成功說服他棄掉他的女仕服裝，但這不能完全根治他易服癖的病態。

西方管理學強調我們要推動他人，而不是控制他人。就算一隻很忠心的狗，也不是完全受人控制的，牠有時也會不服從命令，更何況是人呢？這值得大家三思。（待續）

## 黑木耳常吃有害健康

近年來，一篇關於黑木耳的報導轟動全國，其內容是：黑木耳這個東西特別好，它可以降低血黏度。一個臺灣企業家得了冠心病，血管都堵了，要到美國做心臟搭橋手術，而吃了四十五天的黑木耳薑棗湯後，血管全通了，不用搭橋冠心病好了。這篇演講稿被印刷成冊分發全國各地，冠心病和血黏稠患者如獲至寶，黑木耳成了靈丹妙藥。

我的一個親戚七十六歲，血黏度化驗結果五項高，經常心慌、氣喘、胸悶，醫院確診為冠心病，與資料上介紹的臺灣企業家病情相似略輕，我就勸他吃黑木耳薑棗湯，並說：「專家講的一定沒有錯，那個臺灣企業家血管都堵啦就吃好了，何況你的血管沒有堵，比臺灣那個企業家病情輕

多了。」老人相信我的話，按照資料上講的方法連續吃了十天黑木耳薑棗湯，每天一次，血流變化驗結果真降了兩項（吃前化驗五項高），我認為沒有全部降下來的原因可能是吃的次數少，又照樣吃了二十天，化驗結果出乎意料，血黏度變成了六項高，比沒吃前還高，怎麼搞的，仔細分析原料沒錯，水符合飲用標準，是不是吃的次數還少？臺灣企業家不是吃了四十五天嗎？再吃十天看看，結果又吃了十天，化驗結果一出來嚇了一跳，血黏度七項高！！還有一項平高線，醫生說實際上是八項高，此時老人病情加重，不得不求助速效救心丸，並立即住院搶救，造影顯示冠狀脈嚴重狹窄，必須裝支架，否則有生命危險，結果花了五萬元裝了一個支架，才救了老人的命。

我百思不得其解，專家明明說黑木耳能降低血黏度，那個臺灣企業家血管都堵啦就能吃好，人做了實驗，仍然每次十克黑木耳，連續吃十天，前後化驗結果對比，所有人的紅細胞變形指數都下降，最多的下降0.15，低於正常範圍0.08，差一點休克，吃藥並休養五個月後複查還沒有完全恢復正常，而血黏度又復升高；另外紅細胞壓積值全都升高0.04—0.05。試驗結果表明：吃黑木耳能暫時降低血黏度但同時導致紅細胞病變，而紅細胞病變比血黏稠對人的危害更大。血黏稠尚可飲食控制，紅細胞病變將危害生命，後患無窮。

為什麼照專家說的方法吃了後，血黏度反而升高堵塞了血管呢？找不出理由，最後請教血液病醫師，他看了化驗單及病歷後告知：「從化驗單上看，第一次吃了黑木耳後，血流變化驗結果與吃前相比，有三個參數變化，一是血黏度的高切值降到了正常範圍；二是紅細胞壓積值上升0.02；三是紅細胞變形指數下降0.07。在血液中紅細胞壓積值和紅細胞變形指數是兩個重要的參數指標，一旦紅細胞變形指數下降，血液迴圈阻力增大，紅細胞就會在血管內聚集，形成紅細胞壓積值上升，紅細胞聚集越多，血黏度就上升的越快，從而導致血栓的形成，老人的後兩次化驗報告證實了這一點，紅細胞壓積值的不斷上升，老人的血黏度就不斷升高，最終堵塞冠脈血管。」

黑木耳是不是真的影響紅細胞變形和壓積值

升高呢？爲了證實這一點，又找了不同年齡段的

凡血黏稠患者都可試一試，但試驗時要有防範措施，以免出現意外，老年人最好不要去冒險。付出了沉重的代價才明白：偏方不可輕信。黑木耳薑棗湯沒有進行全面的人體臨床試驗，那個臺灣企業家的血管堵塞，也絕不是黑木耳薑棗湯能治好的。

## 圓明寺傳授在家菩薩戒



總之，黑木耳並非特別好，它除了能引起紅細胞病變外，還含有多量的鉛，《本草綱目》認為：「木耳乃朽木所生，有衰精腎之害。」能導致性冷淡、陽痿、腎功能減退等，成年男子、老年人、冠心病、高血脂、高血壓、血黏稠患者儘量少吃或不吃黑木耳，更不可把黑木耳當藥吃。

今將黑木耳治療血黏稠的試驗結果公佈於眾，

其目的是提醒廣大患者免受其害，有病就去醫院治療，萬不可盲信偏方，以免誤了病情後悔莫及。

<http://www.dgzxy.com/html/hltd/hlxx/20071108/44.html>

<http://www.zhong-yao.net/Article/19934.html>

\* 以上資訊來於互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師。





華首古寺短期出家及八關齋戒



2010 書展



葉老師講座



大嶼山地塘仔供僧





## 素食菜譜

### 什錦冬瓜粒



材料：	
冬瓜	一斤
粟米粒	半飯碗
鮮草菇粒	二兩
夜香花	二兩
甘筍	二兩
薑粒	半湯匙
香花菜	三兩
調味料：	
鹽	半湯匙
胡椒粉	少許
麻油	少許

#### 作法：

1. 冬瓜去皮去瓢切粗粒，粟米最好用鮮粟米粒，用罐頭代替也可。
2. 草菇去泥切粒，夜香花摘去硬蒂洗淨，用鹽水浸待用。
3. 甘筍切粒少許，薑去皮剝幼粒。
4. 燒熱鑊或煲，下半湯匙油將薑及草菇同爆，盛起。
5. 用清水兩碗煮滾，下冬瓜、甘筍及粟米，後者要煮至稔。
6. 將全部材料及調味料一起放下，便成一個半湯半餡的夏日菜譜。

### 紫菜捲



材料：	
綠蘆筍	8支
胡蘿蔔條	8支
生菜	8葉
沙拉醬	
花生末（或腰果炸酥切末）	
紫菜（海苔片）	4張
素火腿	8支

#### 作法：

1. 綠蘆筍削去皮，放入開水中川燙過，沖冷水，瀝乾，放冰箱冰。
2. 胡蘿蔔切同蘆筍等粗，煮熟、沖涼，放冰箱冰。
3. 素火腿切同綠蘆筍等粗。
4. 生菜洗淨，擦乾水份。
5. 花生炒熟，切碎。
6. 紫菜對半切開成8張。
7. 取一張紫菜舖平，依序舖上生菜、綠蘆筍、胡蘿蔔、素火腿、沙拉醬、花生末、捲成長筒形，再切成4小段，排入盤中即可，如沒有馬上吃，則需放入冰箱，冰透再吃。

## 淨土聖賢錄

行策。字截流，俗姓蔣。父親蔣全昌，是江

蘇宜興一帶老一輩的儒者，與憨山德清大師為友。

憨山大師圓寂後三年，時為明熹宗天啓六年（西元一六二六年），有一天晚上，蔣全昌夢見憨山大師進入室內，而生下兒子，因此將他命名為夢憨。等到行策年紀稍長時，父母親相繼逝世，於是發起出世修行的志願。年二十三歲，在武林（浙江杭州西）理安寺，築庵問公的座下出家。修不倒單達五年之久，因而頓然徹悟諸法之本原。問公往生後，行策便住在報恩寺，遇到同參的息庵瑛法師，勸他修行淨業。後來，又遇到錢塘樵石法師，引導他閱讀天台宗的教義。於是和樵石一同進入淨室，修習法華三昧，宿世的智慧因此頓時通達，窮究徹悟了天台教義的精髓。

## 清行策（蓮宗十祖）

清聖祖康熙二年（西元一六六三年），結茅屋居住在杭州法華山西溪河水中的小陸塊，專修淨土法門，因此把所居住的地方取名『蓮村庵』。康熙九年（西元一六七〇年），住在虞山的普仁院，倡導建立淨土蓮社，學習的人從四方雲集而來追隨。行策曾經著作《勸發真信文》曰：

「念佛三昧是很高妙的啊！雖然說功效好容易進入，但對末法時期的修行人來說，卻很少能夠獲得靈驗。這實在是因為信願不專，不能引導其善行，而歸結回向淨土的緣故啊！現今既然廣邀善侶，同修往生淨土之因，如果不仔細地審察其初發心，哪能知道出離苦海的要道呢？凡是和我同一志向，參與這個法會的人，必須具備真實信心。假如沒有『真信』，雖然念佛持齋、放生修福，也只是世間的善人，將來的果報只是生於

人天善處享受快樂而已。當受樂的時候，就會繼續造業，既已造下了業，必定墮落受苦，如果用真實正見的慧眼觀察之，如此與其他斷善根的一闡提以及從事殺生惡業的人們比較，其實只是差一步罷了！這樣的信心，哪裡是真實的呢！

所謂的『真信』，第一要相信心、佛、眾生三無差別。我是未成之佛，阿彌陀佛是已成之佛，但其覺性是無二無別的。我現在雖然昏迷顛倒無明煩惱，但覺性從不會失去。我雖然經過累劫的輪迴流轉，但覺性也不會動搖。所以說：『一念回光，便同本得！』。

其次要相信我是理性佛、名字佛，而阿彌陀佛是究竟佛。佛性雖然無二，但實際證得的階位卻有天壤之別。若不專念阿彌陀佛，以求生極樂世界，必定隨著業報輪迴流轉，受無量的苦。這就是所謂的『法身流轉於五道，不名為佛，名為眾生。』了！

文曰：

「七日持念佛名，貴在一心不亂，無有間斷無有夾雜。並不一定是以念得快或念得多為殊勝。只要不急不緩、綿密不斷地持念佛號，使心中每一句的佛號歷歷分明、清清楚楚。無論穿衣吃飯、行住坐臥，都是一句阿彌陀佛，綿密不斷，就如同呼吸一樣。既不散亂也不昏沈忘失，如果能夠如是持名，可以說是事相上能夠一心精進的了。」

如果還能夠體究世間萬法皆如，無有二相，所謂生佛不二、自他不二、因果不二、依正不二、淨穢不二、苦樂不二、欣厭不二、取捨不二、菩提煩惱不二、生死涅槃不二，如是的種種二法，皆是同一相、同一道、同一清淨。不用勉強差遣安排，只要自己如實體究。體究到了究竟之處，與自己的本心，忽然契合。此時方知穿衣吃飯，總是三昧；嬉笑怒罵，無非佛事，而所謂的一心

第三要相信我雖然業障深重，長久以來居住在五濁惡世的苦域之中，但仍然是阿彌陀佛心內的眾生。阿彌陀佛雖然萬德莊嚴，遠在十萬億佛刹之外，卻依舊還是我心內具足的佛。既然是心性無二，自然感應道交。如磁石吸引鐵塊，這是無可置疑的。這就是所謂的：『憶念佛，現前當來必定見佛，去佛不遠』啊！

如果有上述所說的『真信』，那麼雖然是一絲毫的善行、一微塵的福德，都可以迴向西方莊嚴淨土。更何況能夠持齋守戒、放生布施、讀誦大乘經典、供養三寶及其他種種的善行，難道不足以充當往生淨土的資糧嗎？這些都只是因為信心不真，於是所修的善行便淪為有漏的善業。所以現今若要修行，沒有其他重要的方法，只有於二六時中，加上上述的三種真信，則一切的修行實踐都成為無漏的功德，自然是功不唐捐了。」行策又曾經發起精進佛七，並著文章以開示信眾，

或亂心，終究是戲論。二六時中，想要尋覓絲毫的妄想分別相也不可得，如是的明了通達，才是真正的學道人，才是真正的一心精進持名。

前一種一心不亂似難而實易，後一種一心似易而實難。只要能夠有前一種事相上的一心，必定可以往生。如果還能有後一種理體上的一心的話，上品上生必定可階。然而此兩種一心，皆是一般的博地凡夫所能達到的事。凡是有心的人，都可以修學。諸位同堂修行的僧俗二眾，各須精勤策勵自己的身心，近的話在七日之內，遠則在一生之中，常作如是信，常作如是行，縱使今生不能證得一心，這個因地的作用也非常強大，蓮華的品位，必定也不會屈居中下品！」



行策居住在普仁院十三年，一直到康熙二十一年（西元一六八二年）七月九日往生，時年五十五歲。當時有一個名為孫翰的人，生病而死，經過一晝夜之後又醒過來，說：「我被陰間的鬼卒所勾攝，繫縛在閻羅王的殿內，黑暗之中，忽然看見光明照亮天際，香華佈滿虛空，閻羅王拜倒在地上，迎接『西歸大師』，並問大師是何人？回答云：『截流也！』。我以截流行策大師的光明所照，因此被放回來。」同一天，還有一個吳氏的子弟病死，過了一夜又醒過來，把所見到的情況說出，也和孫翰所說的一樣。（餘學齋集）



## 佛說八大人覺經

**第四覺知，懈怠墮落，常行精進，破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。**

續上句：「你都對自己都交待不過。」

在四十二章經內，有一次，提及釋迦佛問他的弟子：

「人命在幾間呢？」

「在數日間。」有一弟子答道。

因為為人的壽命不知道什麼時候停止，正所謂今日不知明日事，所以說人的壽命在幾日間。

「你未知道。」佛認為他還未曾明瞭其中的道理，於是又問另外一位弟子。

「人命在飯食間。」另外的弟子答道，即人的壽命就如吃一餐飯那樣短，這也是道理的，

上  
愍下  
生法師主講，佛教青年協會筆錄

眼見有很多親戚朋友，今餐可以很健康正常地吃飯，但數小時後突然死亡，所以人命是否就在一餐飯那樣短暫的時間呢？

「子未知道。」但是佛認為他還未曾明白無常的道理，於是再問第三位弟子：

「人命在幾間呢？」

「人命在呼吸間。」最終都有一位弟子答對了。

「你知道啦！你知道無常的迅速了。」佛聽後就讚嘆道。

其實我們人生的壽命，主要是靠呼吸，如果一口氣吸不來，就會和這世界永遠別離，現在我們能夠生存，靠一呼一吸，我們要知道人生是有限，壽命都是無常，怎可以不珍惜大好的光陰，而去懈怠呢？尤其是我們修道，就更不可以懈怠，

懈怠就會墮落。懈怠是從哪裏來呢？因為我們愛著這個身體，叫你念佛，你會怕喉嚨痛，念到口乾，這是因為懶惰，叫你參禪修道，你會諸多藉口，藉詞推搪，因怕盤起腿來。正如以前我們進行打佛七，你又怕辛苦，正所謂叫你參禪又怕腳痛，念佛又怕念到口乾，聽經又怕打瞌睡，結果一事無成，怎會不墮落呢？

既然我們明白了由於懈怠為因，墮落成爲果，我們應該怎樣學才對呢？現在佛教導我們要「常行精進」，「常」即是無間斷，常時用「精進」來對治懈怠，如果我們能夠精進，做任何事都可以成功。

佛遺教經曰：「若勤精進，則事無難。」你能够精進，做什麼事都不怕艱難：「是故汝等，當勤精進；」所以你們應該勤勤精進。又比喻：「譬如小水長流，則能穿石。」好像瓦簷滴下的小水滴，雖然每滴都很少，但如果日日夜夜都不

斷的滴水，小水常流，石頭那樣堅硬，都可以給弄穿了。這就是比喻我們學佛、學道，或做任何事，有恆心地每日學習一些，不斷努力，一定會學到成功。

俗語有云：「天下無難事，只怕有心人。」又曰：「不怕功夫深，鐵柱也能磨成針。」如果你能精進，就什麼事都可以成功，所謂有志者事竟成。所以要常時精進，以精進的力量去對治懈怠，例如無心機，提不起勁，用一種精進的力量來提起我們的精神，凡事都會成功。

根據月燈三昧經提到，如果我們能夠精進動力，是有十種的好處，當然每個人都知道動力是好，好像香港有很多人非常忙碌，覺得時間就是金錢，但要看你是否覺得忙得有意義，如無意義，那就值得我們檢討一下了。

現在解釋一下「精進」，「精」就是沒有夾雜，「進」就是向前的。不可以說你整天在忙於娛樂，

而空過光陰，看來你好像很勤力，很忙碌，但是否有意義呢？現在月燈三昧經說，如果你是真正爲了修學向上，又爲了對心身有益的，對人都有益的，這樣精進勤力，就有以下的十種好處：

一、不被他人所折服：即如果我立定了志向要怎樣去做，覺得做得是有意義的，那就什麼人，

都不可以折服到我的志向了，所謂有志者事竟成，但如果你是懶惰，怕辛苦，又或虎頭蛇尾而退心，那你的心就會很容易被人折服了。但如你立定精進，覺得你所做的是有意義的，你就去做，你就不容易爲人所折服了。

二、爲佛菩薩所攝受：佛菩薩一定會加庇和保佑你，如你能立定要精進，覺得這件是有意義的事情，你就立志去做而不被他人所折服，如果你有這個志向，那麼佛菩薩都會攝受你、加庇和保佑你。

三、不但佛菩薩保佑你，天上的護法都會保佑你。

四、若你能够精進，學什麼都能够成功，例如你現在能够精進勤力，很用心地去聽佛法，聽了之後，那你就容易忘記了。

五、未聞而能聞：你如果能够勤力又精進的話，對以前不認識的事物或學問，你都會努力去學，所以就未聞而能聞了。

六、如果你能够這樣勤力地去學習，你一定能增長你的辯才，因爲有了智慧之後，你所講的話，就會說得合理，所說的會成爲你的無礙辯才。如果你知識膚淺，會時常沒有話題，所以對於不懂得的，要勤力地去學習，心中發展智慧，自然會有辯才了。

七、得到禪定：因爲有了智慧之後，你就會知道怎樣去鎮定自己，怎樣去修學禪定，那樣你的禪定自然會有所進步了。

八、病痛減少：如果你能够勤力精進，病痛都會減少，如果你懶惰，就會做什麼事情，都完

全提不起勁，身體沒有運動，自然容易生病，反過來說，如果你能夠勤力，多為人們服務，自己又多多學習，病痛便會減少。

九、飲食容易消化：如果你時常勤力，多些運動，消化自然正常，相反，如果你懶惰，動也不動，消化一定不好。

十、如優曇花之開，優曇花開時，是非常漂亮和幽香，如果一個人能夠勤力，又能為自己，又能為他人去做事，正如社會上有很多義工，利用工餘時間，服務人群，這些都是好事，如果你能夠這樣無懈怠地工作，去服務他人，你便會像一朵優曇花那樣幽香，那樣受歡迎。

以上就是佛在月燈三昧經內說出勤力的好處。【註】月燈三昧經卷第六：菩薩精進有十種利益，何等為十，一者他不折服。二者得佛所攝。三者為非人所護。四者聞法不忘。五者未聞能聞。

地方，就要努力地去改，好像披上一件上陣殺敵的甲衣一樣，亦如好像和敵人奮鬥，敵人就是指我們所作的惡，有時候我們會習慣了我們所作的惡，例如習慣了粗言穢語，動不動罵人，或講人家是非，這全都是我們的敵人，我們必定要和這些不好的、惡的敵人來對敵，要將這些惡習改過來。又如我們會做些不好的事，好像殺生、偷盜等等，任何不正當的事，我們亦都要努力去改，好像披上甲衣去上陣一樣，要奮鬥，直至自己勝利為止，那樣就可以精進地去改惡了，在自己的方面有惡的，當然要努力去改，這就謂之披甲精進。

二、攝善法精進：除了自己要努力去改惡外，還要積極去修善，所有一切好的善業，我們而努力去學，例如我們要學「忍」，要學勤勤禮佛，要勤勤讀經，要學智慧，所有這些善

六者增長辯才。七者得三昧性。八者少病少惱。九者隨所得食食已能消。十者如優曇羅花不同於杵。童子，是為十種精進利益。

再說「常行精進」，精進是六度之一，六度就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。精進是沒有實體的，研究要精進什麼呢？六度之中，精進去行布施，持戒更要精進，如果你受了戒，要時常記住戒條，你就更加要精進持戒，不要懶惰，例如你受了菩薩戒或守六齋日，你要時常記住齋期和那些戒條，不要連齋期都忘記了，要記住怎樣去守戒，這都是精進。

忍辱都要精進，禪定要精進，學智慧亦要精進，所以歸納來說，佛經說有三種精進：

一、披甲精進：古時的人上陣殺敵，穿起盔甲，以防槍劍入身，現在指披甲精進，就是教我們修學佛法的人，要有一種不畏懼的精神，教我們斷惡要精進，覺得自己有什麼不好的

法，歸攝起來，時常勤勤精進地去學，這就是攝善法。

三、利樂有情精進：即不單止自己要學好，對於人與人之間，我可以幫助別人的，可以利樂眾生的事，就要盡我所能的去做，精進地去幫助別人，去利益眾生，這就叫做利樂有情精進。

如果我們可以學到以上三種精進，一方面可以消除業障，因披甲精進就是改惡，過去所做的惡業，從此消除，除了消除惡業外，亦要修福，攝善法就是要修學智慧；去利益眾生，就是修福，就是要精進地去培福和培慧。（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：「承受善業繫的樂報。」

慈悲喜捨四無量心的修法，我們要經常練習，每天唸慈悲喜捨的修行方法。如何修慈？「願一切眾生具足安樂。」願一切眾生都能具足快樂，你先這樣想，想久了就會故意去做。怎麼樣修悲呢？「願一切眾生遠離苦惱。」怎麼樣修隨喜的方法？「願一切眾生安樂不離。」怎麼樣修捨呢？「願一切眾生於世八法，能取所取，妄想不動，住平等捨。」這是慈悲喜捨的略修方法，若廣修就要在定中觀想，先觀想自己的親人，再觀想與自己沒有什麼關係的人，接著心量大一些，觀想與自己已有仇的人，讓他們離苦，讓他們得到快樂，這是慈悲喜捨的具體修法，我們要去觀想，去練習，

上轉。

「雖為極惡原，悔過漸復薄；是時於世間，根本皆消滅，莫為父母、妻子、沙門、婆羅門施行於惡，習其惡行。」

雖然作了極大的惡業，但若真心的悔過，可以將罪業消滅。現在討論一下，前面說功過不相抵，我們現在作了善業、惡業的種子統統放在那裡，業的力量有一股餘勢，業就是因的意思，種子是因，還沒到果，從因到果的當中要有很多的緣，譬如稻種、麥種，要讓它發芽，必需有適當的溫度、水分、陽光、土壤，若者當中沒有緣，那個因就很久很久也不發芽，不起作用。我們懺悔，就好比這個力量，把緣拿掉。作了惡業，我知道悔過，再也不繼續作，再也不添加任何的動力讓它發芽，但要小心，種子還在，因還在那裡，按唯識學說，我們的種子到成佛時還有，只是這個種子從此失去功效，好像炒過的種子不可以發

捨最難修，達到冤親平等稱之為捨。世八法是利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。在這世八法中，能取我的心，所取這八法的境，妄想不動，不在這些上面起貪起瞋，有貪有瞋就有有親有疏的關係，去掉這層關係就達到平等，平等就稱之為捨，捨掉貪的相，捨掉瞋的相，貪瞋是不平等的現象，為什麼慈悲喜捨稱為四無量心？心量擴大，不只是想自己一個人快樂離苦，而是希望一切眾生都能離苦得樂。心量大的人沒那麼容易受苦，這也是個性的關係，每個人的個性不一樣，有些人非常灑脫、豪爽，大而化之，說他一句也無所謂；有些人就不行，非常地謹慎，一說就神經緊張，這是生來的。那怎麼辦呢？練習吧，練習轉變，一切業從心開始轉，這是關於故作及不故作的業，然後我們怎樣去轉自己的業呢？就從自己身口意

芽的道理一樣。所以雖然作了很重的惡業，我們現在知道了，趕快懺悔，不止是口頭上的懺悔，而是要發自內心真誠的懺悔。若在拜懺修行中哭泣流淚，是慚愧心的發露，但若每次一拜就哭，那是悲魔境來了，那也是不對的，要小心！所以處處要注意，處處要關心，關心「消息」，什麼是「消息」？這是出自易經的詞，「消」是消耗，「息」是休息，我們休息是為了走更遠的路，就是這個道理。所以要關心自己的「消息」，什麼「消息」？惡業消了，善業增長了，要關心這個「消息」，這才是「消息」真正的意思。有時候要讓自己休息休息，休息才能考慮善惡，休息才能考慮怎麼樣去修行。如果能夠這樣去作，一切都會消失的，這段經文是增一阿含中佛對波斯匿王講的，因為波斯匿王為了爭奪王位，殺了很多兄弟，可是當了國王信了佛後，心裡覺得很難過不安，而來向佛陀懺悔，佛對他說真心懺悔，罪

是可以消失的。即沒有緣，力量消失，不發生作用了，而並不是懺悔就沒有了，種子還在那裡。

如果懺悔後，稍一不慎又犯了，那業報還會顯現，因為你沒有達到無漏智慧，像火一般將業力燒盡。在水懺的公案前面一篇序文中，悟達國師為什麼十輩子都沒有被冤家找到？到這一輩子，因為一念的放逸，傲慢心的啓發，人面瘡就來了，道理是一樣的，十輩子當中緣不給它，突然這一生緣一給它，報就來了，還好他這一輩子的修行和迦諾迦尊者的關係，將它化解，迦諾迦尊者當時在廟中一身的病，悟達國師那時還是小和尚，每天都盡心盡力的照顧他，迦諾迦尊者病愈後告訴他，他日他遇難時可到他那處找他，由於這因緣，悟達國師在患人面瘡時，請遍各地名醫皆束手無策，每天要吃新鮮帶血的肉，肉一放上去就沒有了，悟達國師深受其苦，想到當時迦諾迦尊者的話，於是找到尊者，化解宿冤，而作了水懺。所以我

們要特別小心這當中的緣。

接下來佛又說，要小心啊！不管你作業的理由有多大，不要爲了父母、妻子、沙門、婆羅門，「施行於惡，習其惡行」去作惡業，而且將惡行成爲習慣。所以若有親友叫你作不合法的事時，要考慮清楚，雖然替他作了，受是你受啊！我們之前就說過，不管你替誰作了業，到最後是你受，不是他受。

「云何爲第一義空經？眼生時，無有來處；滅時，無有去處，如是，眼不實而生，生已滅盡，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續，除俗數法。耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。俗數法者，謂：此有故彼有，此起故彼起，如無明緣行，行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。又復，此無故彼無，此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說乃至純大苦聚滅。」

業跟果都是因緣產生的，都是因緣、因緣……

當中沒有一個東西在那裏，當中沒有一個我，沒有一個具體的能作者存在，這一點大家很難領會。會覺得我在作業，我在受業，當然有一個我，怎麼會沒有一個作者？沒有一個受者？佛法中有了義及不了義，或說勝義諦及俗諦法。不了義的，你作了善，一定得善報；作了惡，一定得惡報，這是世間因果說。而了義的，這些業跟報，其性是空，沒有固定的，沒有永恆的，所以我們經常說「什麼叫做自性？」我們經常說「空」，空「什麼東西」要搞清楚，不是把善惡受報的現象空掉，而是空，它當中有一個自己的固定性，或者說是恆性，是把這個東西去掉，空是空這個，空恆性，空固定性。前面說作了很大的惡業，可是可以把惡業消掉，不受或者輕受其報，這當中沒有固定苦一定永遠是苦，善一定永遠是善，惡一定永遠是惡，它是隨著因緣變化而變化的，是從這個角度來講的。法界的第一義是空義，但這個空不容

易理解，也不容易講，也不容易領會，學佛幾十年，甚至幾輩子，還不容易証到它。我們有時候理解的空義，都是錯誤的。空義也有層次的，按印順導師的研究，最初的空由是你煩惱而不煩惱了，空了，從這上面講，我覺得這個最實在，這就是阿含經的意思。什麼是空？當你非常煩惱的時候，突然間清涼了，突然間聽了佛一句話，領會到世界原來是無常的，我爲什麼要追求這無常的東西而使自己心裏苦惱呢？心當下放下來，得到空義了。真正要証到勝義空，不在這裡討論，因爲我的資歷還不夠，這是要「修行」証得，空不是講出來的，講出來的都不是空了，爲什麼？因爲還有一個空字在那裡，又是有了。一般人講空非常難講，用一個形容是烘雲托月。好比繪畫，若在白紙上畫一個圓圈說這是月亮，那誰也不認同；若在旁邊把雲彩畫出來，然後在這裡畫一筆，神來之筆，現出了漂亮的月亮，空義也是一樣，

你把所有的因緣果報，緣起的「此有」故彼有，「此無」故彼無等都清楚了，在這當中沒有一個主宰者，就得到空義了，而這空義是悟得的。我們在這之前，先從世俗諦上去了解。

這一段經文的前一段是勝義空義。什麼是第一空義？「眼生時，無有來處」，我們眼睛看東西時，你說一定從那裡感覺到生起了嗎？是因緣和合的，看到一樣東西時，是因為有正常的眼球、視覺神經；有合適的光線、距離、注意力；以及有足夠大的東西等等條件的充分配合，才能完成的。如果沒有這些條件，你說有個眼識嗎？沒有！眼識是眼的分別，覺得這個是好的，是壞的，是長的，是短的等等，沒有此等的分別。

滅時，如眼睛轉一轉，看到別的地方去，對這個事物的分析，突然之間就滅掉了，可是這個滅到哪裡去了？找不到？沒有去處。懂就懂；不懂，先放著不急，我剛剛講先把因果四相弄清

後，心理也變了。我們生理一變，現象一變，受、想、行、識也變了。我們現在一般人所謂的我，總想找一個東西是一個主體，認為我是一個主體，可是流轉生死當中沒有一個主體，只是五個東西和合而成。比如說杯子，加一個蓋，只是這兩個東西，然後就顯出它的作用可以盛水。剛開始時，杯子不一定叫杯子，英文叫cup，中文叫杯子，這是名字而已，你找一個甚麼叫杯子，把它打碎了就不是杯子了，是碎片，你去找，沒有一個杯子的存在。所以說唯有諸蘊，只有色受想行識五蘊，因為五蘊所作的業產生一種力量，成一種習慣，在你的五蘊上面流轉。「由中有相續」，我們此生到來生的中間是中陰身過渡，中陰身也是五蘊，細的五蘊四大組合而已。而我們的入胎像燈焰一般，燈焰看起來就像一個燈火，其實仔細分析則不然，這一個火焰已經不是上一個火焰，下一個火焰已經不是這一個火焰，那些火焰看起來

楚，這個就是因果四相的勝義空諦，或者說是它的根本意思。因此說「如是，眼不實而生。」我們眼的分別意識生起的時候，不是真的有一個眼識生起，滅時，也不是有一個真的東西滅掉。那延續到我們的生死也是如此，沒有一個真的生命生起，也沒有一個真的生命死了以後流轉，這當中只是因緣加上你的五蘊。俱舍論有一偈頌「無我唯諸蘊，煩惱業所為，由中有相續，入胎如燈焰。」一般人都認為現在我是某某人，前一輩子我不知道是誰，下一輩子我不知道是誰。前一輩子來的那個也是我，這個我死了以後，從這個房子要到另一個房子去，世間一般人都這麼想，有一個我在造業，有一個我在受業。佛法說不是的，沒有一個主體的我，只是因緣和合聚合而成的集合體，這集合體不斷地變化，例如我這輩子是比丘，上一輩子不知是在那一道，可能是狗，狗是不同的形象，五蘊變了，形象變了；形象變了以

好像是一個，是因為我們的眼睛不仔細，沒有認清楚，你真用心去看，火焰並不是一個，它以非常快的頻率一直在生；我們的身體也是如此，一直不斷地在流轉，這當中沒有一個主體的東西在那裡。但是我們為什麼要流轉？因為我們覺得有一個主體，就流轉生死了，所以佛法了脫生死的奧秘就在這個地方，圓覺經中說「知是空花，即無輪轉。」空花是由於眼睛的錯覺而產生，我們現在覺得生死是有的，就流轉生死，是自己在執著，一般形容五蘊為五取蘊，你自己抓了一個東西當為「我」，這是你自己假設的一個東西認為是我，重點在這裡。當你執的時候就証法身了，証法身後，由於悲願的關係，再去假設一個四大來行菩薩道，不同處在此。我們剛開始修行時，是要去掉煩惱，貪瞋癡若不去掉，你會造惡業的；當這一層去掉以後，貪瞋癡還要用它，用它作什麼？度一切眾生不是貪嗎？而且是大貪心，不是



小貪心。瞋也要用它，文殊菩薩爲什麼拿寶劍？我們所有的煩惱，所有的情感、情絲，一劍而斷，約不是瞋的力量怎麼斷得掉！還有癡心也要用，明明做不到的事還要做，地藏菩薩的「地獄未空，誓不成佛，眾生度盡，方証菩提。」眾生能盡嗎？地獄能空嗎？不能，但是他就一定要去做。

我們都是妄取四大以爲自己的身體，這是假的，是你眼睛出毛病了，看到兩個月亮，那不是真的。我們現在對生死看不清楚，要知道生滅當中，只有業報而無作者，只是五蘊的不同現象報而已。這一個五蔭滅了，另一個五蔭現起，生死相續，所以叫「除俗數法」，空是勝義諦，但是要講到「此有故彼有，此無故彼無。」則是俗諦。俗諦是無明生行，行生識這樣來的，絕對是「一是一，二是二」，絕對是這樣緣起和合的，不講空，不講沒有，這是說有生處，有來處的。古人的抉擇，勝義諦不懂時，不要毀謗它，說這是不

對的，說沒有這種事情。我們先不去碰它，先去碰俗諦法，因緣法。五個手指加一個手掌，是一個拳頭，你要承認有這個拳頭的作用，至於拳頭有沒有？等你真實承認有這個拳頭，有這個作用以後，你再去分析有沒有這個拳頭，那是以後的事情，所以修行是按「層次」過來的，大般若經中，佛說對初學的人不說般若義，不講空義，若講般若義、空義是犯戒的，爲什麼？因爲斷人善根，覺得什麼都沒有，空了那我修幹什麼？因果沒有了，修行也沒有了，無修無証，很多人把意義搞錯了，傷了很多人的慧命，所以講經很難講，一講錯就落入因果。什麼是空？無修無証是什麼？到時候你就知道，「佛性」不要你修，不要你証的，心經講：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」不需要修的，但是它永遠在那裡，爲什麼你現在見不到？你看到的是增減染淨生滅呢！因爲你沒有把生滅去掉，所以那個你看不到，

空義是要你自己的身口意三業，加上佛法的教導去練習，去作做夫而証得的。人說念佛、念佛，什麼叫念佛三昧？三昧是定，用念佛的方法，使第六意識達到住而得到一種三昧，一種定的現象，要修的！定的現象還是有，再繼續，把這個有的現象徹底去掉時，法身才能現前。我們講業報的原因，是說明我們日常生活身口意三業都在「業行」當中的嚴重性，知道了嚴重性，我們修行的入門就在守護上，守護身口意三業。

（待續）

# 白披肩的婆婆

妙音記實 吳少媚

我是從事美容行業，是自僱人士。記得在廿八歲那年，父親心臟病，需要做通波仔手術。當時我並沒有任何宗教信仰，只僅有一點孝心，對父親的病況很擔心，顧客孔小姐見我如此憂心，提議我到慈雲山觀音廟替父親祈福，請求觀音菩薩保佑，那時想：做女兒該做的事都已做過，再沒有什麼可為父親做，唯有一試，請求菩薩保佑。於是第二天早上七時許，當天下著細雨綿綿，氣溫低至八度。回憶童年時，經常上山到觀音廟遊玩，當時觀音廟全是山路。後來，因經修路而變成只能容納一人行的長石梯級，兩旁是小山坡。當時我的腳已踏上石梯級的第一級，抬頭一看，四野無人，只僅得我一人，心裏十分恐懼，害怕去到途中會出意外，正想退步回去，就在這一霎時，轉身回落梯級，忽然眼前有一位披著白色披

肩的婆婆，婆婆臉上帶著微笑對我說：「大姑娘你要往哪裡去？」由於她是一位婆婆，能給我安全感，令我對她十分信任，所以我便歡喜地回答：「我要去觀音廟，但是我很害怕，不知怎麼辦。」她回答我說：「不用害怕，只要妳能上到山上去，就什麼事都沒有了。」我聽到婆婆這番話，歡喜地向婆婆道謝後，轉身再踏上梯級，心裏想，婆婆反正行晨運，不如請她與我同行，作個伴。正想開聲說時，又在這一霎時，眨眼之間，這一位婆婆不見了，婆婆突然從眼前消失，使我目定口呆。

顧客孔小姐說：「你遇到這位白披肩的婆婆，是慈悲的觀世音菩薩。感恩！」

## 蓮池大師 的故事

(三)

春去秋來，歲月如梭，蓮池大師已是一位八十歲的老比丘了。



師父，許多在家居士們，知道今年是您老人家八十歲壽辰，所以送了好些賀禮上山來。



師父！祝您老人家身安道隆，生日快樂！



唉！唐文皇以萬乘之尊，生日的時候都不為樂，何況出家為僧。再說既名爲僧，就與俗人有別，這賀禮決不能收！



師父！這……











師父！庵主一往生，庵內大小頓失依靠，六神無主。



庵主既已出家，自是僧類，師亡徒紹，不必依世俗，請親族來處置家事！



師父開示，弟子銘記在心，下山後一定轉告大眾。



世間無常，生離死別，出家人也不能免。自今以後，大家更要恪守清規，痛念生死淨土，切記！切記！



師父，廣占師已走遠了，外頭風大，弟子扶您進屋吧！

好！



好，路上小心！請大眾節哀念佛，尼僧守身，要比在家女人更加倍謹慎！

是，請師父保重，弟子回庵去了。



修行人平日要有落實工夫，病中方始得力啊！



阿彌陀佛，善哉！

庵主坐起後，閉目念佛，就這樣往生了。



弟子記得，那年庵主六十四歲。



廣占！三年前，先府君去世五十週年時，老衲到孝義庵修薦，後來撰有「孝義庵囑」，你還記得否？



庵主一切後事，就依遺囑而辦。師父所立的十條囑付，弟子們一定照辦。



當時老衲也已七十七歲，回山後，就撰寫遺囑，想及庵主，體弱多病，因此也撰「孝義庵囑」。

是！



閱覽室 佛教青年協會中醫贈診所 禮請何文輝中醫師駐診。  
 逢星期一至六 上午八時半至正午十二時正 診金藥費全免（外來藥方恕不贈藥）。  
 掛號費：會員二十五元（需出示有效會員證），非會員三十元  
 （出家眾及六十五歲或以上長者或家境貧困者一律免收一切費用）。  
 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 11 月份活動

開放時間：逢星期一至星期六上午八時半至晚上七時（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	教師	上課日期	時間	內容	備註
一	國畫班	文程遠	11月8日~12月27日	下午 2:30~3:30	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	教師安排
三	誦經 / 禮懺共修法會	證源法師	逢星期三	下午 1:45~4:30	普賢行願品 / 三昧水懺	歡迎隨喜參加
四	慧命功 (A 班)	胡銘麟	11月4日~12月9日	下午 2:00~3:00	拍打穴位之健康功法	招收明年新生
	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	名額已滿
	慧命功 (B 班)	胡銘麟	11月5日~12月10日	晚上 7:00~8:00	拍打穴位之健康功法	招收明年新生
六	讀經班	---	逢星期六	下午 3:00~4:30	恭讀《楞嚴經》	歡迎隨喜參加
	教理研習班	弘顯法師		下午 4:30~6:00	觀世音菩薩普門品	

以上各活動 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七時三十分至九時舉行（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	佛學進階班	眾法師／講師	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	法師領導
三	佛學講座	眾法師／講師	六	佛學基礎班	眾法師／講師



## 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匯豐銀行帳戶。

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。

## 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



賜珍大廈



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



## 助印功德芳名錄

- 10 林夢鴻
- 20 邱慧翹合家·朱鈺添合家·梁素甄·曾德壽合家·吳漢君·  
吳漢君·郭偉江合家·陳家俊合家·何鳳瓊合家·林夢鴻·  
趙漢傑·趙潔盈·黃汶琪·區燕群·鍾愛蓮·陳如宏·沈格非·  
高橋良知·趙沛華合家·陳淑愚·陳柏熹
- 25 邱忠裕·邱小華·吳賽芳
- 30 吳志堅·王立基·王立業合家·王鳳明
- 40 高偉棠·高偉棠·潘鋒合家·鍾志康合家
- 50 黃柏泉合家·陳桂揚·袁自勝·黃柏泉·邱月雲·關月蓮·  
梁少英·鍾妙玲·黃柏泉·邱月雲
- 60 黎北帶·盧閩娣·黎容夫婦·盧自立·沈少賢合家
- 67 黃慧妍·黃慧美
- 100 譚惠·浩然·文妙娛·孫戊珠·翁嘉營·陳志耀·陳志禮·  
陳志恒·莫梓賢合家·麥偉權·翁嘉營·盧慶賢合家·  
郭禮泉合家·郭禮泉·何勵強合家·羅啓源·陳蘇女·張坤·  
黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎梅·梁玉珍·  
陳燕屏·勞惠金·鄭志杰·鄭志聰·鄧淑儀·徐晶·顧張帶娣·  
顧智輝·顧智鋒·顧智傑·葉慶祥·吳樹盈·梁秀霞合家·  
趙巧鵬合家·梁耀榮·陳麗霞合家·陳家輝·陳麗娟合家·  
LI CHEONG FAI·江永泉·項伯明·杜錦堯·杜焯駱·王可柔·  
周襯開·黃伊玲·黃月華·張坤·梁鳳菁
- 130 鍾昭義
- 150 許教旭·陳惜珍·馬順好
- 160 李錦蓮
- 200 郝翼·許教旭·陳惜珍·梁明·馬順好·鄧芳·張育華·黃妙馨·  
鍾昭義·周麗華·佛弟子
- 250 陳耀棠·江玉芳
- 300 林佩君合家
- 400 灌植芬
- 600 鄔立富
- 1,000 蔡貴華·黎月容·梁麗兒

# 天台精舍觀音誕法會暨三皈五戒



# 地藏閣法會



## 天台精舍孟蘭思親法會



## 圓明寺孟蘭思親法會

