

雷音



142 (免費贈閱)

佛曆二五五五年 (二〇一一年) 二月



天台精舍觀音誕暨三皈五戒法會



天台精舍中秋節晚會



圓明寺第四屆一天八關齋戒



編者的話

時光飛逝，轉瞬間，虎年將盡，兔年即將來

臨，綜觀過去一年，由於大量熱錢流入香港，股市及樓市同步緩緩上揚，經濟表面上似有好轉，但美國經濟仍未復甦，歐洲亦有不少國家之金融系統相繼出現問題，全球經濟仍存在不少不明朗之因素。另一方面，人民幣逐步升值，因港幣與美元掛鉤，港幣跟隨美元貶值，而香港大部份之消費品（尤以食品為甚）均來自國內，導致百物騰貴，通貨膨脹加劇。低下層市民百上加斤，貧富懸殊之情況日趨嚴重，社會上不滿之聲音不絕

於耳。

佛教講因緣果報，有今日之果，當有昔日之因。我們若能隨遇而安，以正面的心態去應付惡劣之環境，積極樂觀地面對困難，「境隨心轉」，則能增進社會之和諧。

祝願各位在新的一年里福慧雙增，菩提上進，法喜充滿！



目錄



封面題字：壽治老和尚

出版：佛教青年協會

會址：香港九龍

界限街 144 號 3 樓

電話：(852) 2336 0437

傳真：(852) 2336 1851

網址：<http://www.bya.org.hk>

電郵：admin@bya.org.hk

編輯：雷音編輯委員會

封面：暢懷導師壽宴

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	60
入會 / 徵稿	59
本會活動地點	58
本會活動時間表	57
蓮池大師的故事 (十四) 連載	51
「真空妙有，以假修真」	40
阿含摘記	33
素食菜譜	32
本會活動的花絮照片	29
短期出家的修行體驗	25
佛說十善業道經述記	21
佛說八大人覺經	16
淨土聖賢錄 (蓮宗十一祖)	12
學佛答問	4
編者的話	1

學佛答問

暢懷導師

問：佛菩薩不吃飯菜，不吃水果，為什麼我們還要供食物？

答：二十年前，有一位老和尚說：「諸佛菩薩還要吃你們供的水果嗎？還要欣賞你們供的花嗎？」結果引致居士們不再供養鮮花和水果。那麼我們要不要供佛呢？佛書上有說：「一切眾生依飲食而生存。」哪一個眾生不須要飲食？眾生飲食有四種：第一種叫段食，人類一天吃三餐，分開不同時段吃東西，叫做段食。第二種是觸食，鬼神用鼻子嗅一下飯菜即飽肚子，沒有真正進食，叫做觸食。第三種是念食，心裡想著食物就會飽，叫做念食。第四種是識食，地獄眾生與無色界之有情，以識資持命根。

中國人供鬼神的習俗已傳承幾千年。廣

阿修羅、畜生、餓鬼、地獄六凡，就是悲田。佛教供養四聖及六凡眾生。

既然佛菩薩不吃食物，為什麼我們還要供養呢？這裡頭當然有問題。在理性上講無我相、無人相、無眾生相、無壽者相、四相皆空，還要飲食嗎？從理上講不須要飲食，但從事相上講仍要飲食。理是空的，以事顯理，沒有事怎能顯出理。理離不開事，事離不開理。佛教經常講理事圓融，不能執事廢理，也不能執理廢事。

佛菩薩說法有三種：第一種是隨自語，如証如說，佛菩薩隨自己証得境界，如實說出來，不管你懂不懂。第二種是隨他語，佛菩薩隨順眾生根性而說法，至重要眾生聽明白。第三種是隨自他語，佛菩薩為眾生說法，有時隨自己意思，有時隨眾生根機。

佛教有時講空，有時講有。講空的時候

東人拜土地神，供酒肉飯菜；北方人拜天地父母神，每家每戶在門內設一張神像，供饅頭素菜。南方人與北方人供養食品不一樣，但是不約而同於每月初一、十五日供神。以前皇帝祭天，帶領文武百官祈求國泰民安、風調雨順，儒、釋、道三教亦被邀請出席祭天典禮，祭祀供品更是式式俱備。中國民間有許多小宗教，供奉不同鬼神，農民耕種，年中有一次或兩次收成，收割慶豐收，用農作物供他們的神；又當水果成熟，摘下來先供神，供養後大家才吃。他們這種供養方式與佛教相似。受了菩薩戒的人吃飯時先供佛菩薩。佛教啓建大法會、打水陸，供養十方法界，即是供養四聖六凡。供養佛、菩薩、圓覺、聲聞四聖，就是敬田。供養天、人、

「實際理地不受一塵」，於真理上講一點微塵也放不下，好像我們的眼睛放不下一微塵。六祖大師說：「本來無一物，何處惹塵埃。」真理上講什麼都沒有。講有的時候「佛事門中不捨一法」，做法事度眾生方面，於事相上講什麼方法都可用，無有一法不取。大家要明白這幾句話：「佛法不離世間法，離開世間法，沒有佛法。」

在理上講諸佛菩薩不吃你供的飯菜、水果，也不欣賞你供的鮮花。在事相上講佛教也要晏坐水月壇場，大作夢中佛事，一切事情還是依世間法去做，不用理會佛菩薩吃或不吃東西；你恭敬供養就會修福，有大功德；不恭敬供養就沒有辦法修福，何來功德？猶如對人，對方無心接受你的好與壞，但你對他恭敬供養就會修福，你對他毀謗辱罵就會造罪，功過在乎自己，不在對方。

問：請問求佛菩薩加庇應該持什麼態度，事無大小都可以求嗎？

答：佛教講：「圓滿菩提，歸無所得。」世間上財神有各種各樣，非常多。西藏密宗有黃財神、紅財神、白財神、五路財神，人人希望升官發財，榮華富貴，所以求財神的人極之多。中國佛教沒有財神，佛弟子拜佛無所求，以前中國老百姓拜佛菩薩、拜鬼神，統統有所求。鄉下人拜佛菩薩求願靈驗了，大鑼大鼓，熱熱鬧鬧走到寺廟還願。此風氣在內地流行了幾百年。泰國四面神與佛教無關係，但是一般人稱四面佛。一位泰國導遊告訴我：「求四面神要還願，否則會受報。有一個人滿願不還願，結果他的父母受報應。」他們有所求要還願，佛教無所求不用還願。佛教徒最重要存好心、說好話、行好事，諸惡莫作、眾善奉行，多修福培德。有深厚福德，

不求而自得，還要求佛菩薩加庇嗎？

問：向佛菩薩求願，可是事與願違，請問應持什麼態度面對此境？

答：非佛教徒求健康得健康，求財富得財富，讚嘆佛菩薩真有靈感，日後遇上佛誕、菩薩誕到寺廟禮拜一番，又再求願；假若求身體健康反得體弱多病，求生意興隆卻生意失敗，認為佛菩薩不靈驗，以後再不信佛教了。佛菩薩是不是有求必應，滿一切眾生願望？勤作善業的人佛菩薩滿他所求，作惡多端的人難道給他如願嗎？比方漁民求漁獲網網千斤，這樣的願讓他圓成嗎？沒有可能。世間大多數求自身利益。佛菩薩能滿他所願嗎？

我們佛教徒求願持什麼態度？求到是我福德所感，求不到是我罪業深重，不問佛菩薩有否靈感，只問自己有否福德，自己有福

德則有靈感，無福德則無靈感。非佛教徒與佛教徒求願的態度，有所不同。

人痛苦，感同身受，用種種方法令親人離苦得樂。

問：我有一個朋友信了其他宗教，日後應該用什麼態度跟他交往？

答：最好你能度他改信佛教，不信也沒有問題。

佛教主張信仰自由，人人均有權選擇適合自己的宗教，對任何異教信眾一視同仁，不排斥，不抗拒。瑪嘉烈醫院有一個青年從高處墮下，四肢折斷。我有一個朋友去探病，我說：「你探病時勸他信佛教，若然不信佛教，信任何一個宗教也好。這位青年人四肢殘廢，須要宗教力量支持他活下去。」結果他信了基督教。他不信佛教沒有問題，依舊是我們的朋友。其他宗教則不然，有很多外教教徒，你信他們的神，就當你是親人，你不信就當你是仇人。佛教視一切眾生如自己親人，親

問：有因必有果這個說法，是不是意味人的命運早已註定，作惡業也是命中註定？

答：因果兩字靠不住，應該是因緣果報四字才完全。有些時候種了惡因未必結惡果，種善因未必結善果。是什麼原因呢？因為因與果之間有一個緣，這個緣有重大功能，可以左右結果。比如你作了惡因，遇上善緣，讓你做善業，這個善業改變了惡因結惡果，變了結善果。假若你作了善因，卻遇上惡緣，讓你做盡壞事，善因結不出善果，變成結惡果。所以緣是最重要的，能改變因果。作善因必定結善果，作惡因必定結惡果，是定命論，佛教不講定命論，命運可以轉。假如說命運不能轉，因果道理就不成立。不單佛教說命運

可轉，相士也說：「相隨心轉。」存好心有好相貌，存壞心腸容貌就變醜陋。

問：佛教對其他宗教的神有什麼意見？

答：依佛教講無福德的眾生叫做鬼，有福德的眾生叫做神。鬼和神都是眾生，要受生死，有一點神通，善的鬼神會幫助人，邪惡鬼神會傷害人。有些事情鬼神辦不到，還要求人幫助。其他宗教各有他們的神，大多數導人向善，佛教認為他們是天道神，未到聖人階位，雖有些神通，絕非萬能。

問：佛教講心誠則靈，但是初學佛的人半信半疑，是否心誠真的會靈驗？

答：「心誠則靈，有求必應。」這兩句話從何而來？就是那些鬼廟、神廟門口貼上的兩句話。佛教講無所求，決不會說有求必應。怎樣可

以心誠則靈？比如有事情須要別人幫忙，你必恭必敬，誠意的請求，人家豈會拒絕。假如你持不著緊態度，毫無誠意請求人家幫忙，誰會答應你。求佛菩薩同一道理，你來到佛菩薩面前，誠心誠意下跪禮拜，心意專注於求願一念當中，心誠至極，必能感動佛菩薩，你所求的願一定會靈。

問：請師父開示「宇宙入一微塵，一微塵含一宇宙」的意思。

答：佛法有幼稚園理論、小學理論、中學理論、大學理論、研究院理論。你這個問題是研究院理論。非常高深。佛教亦有講：「在一塵裡轉大法輪，於一毫間現寶王相。」大即是小，小即是大；多即是一，一即是多。科學越進步，越能證明佛教理論是真實道理，不僅經歷二千多年不變，將來也不會變。近年

發明的光碟是先進科技產品，小小光碟能容納八千多卷《大藏經》，正好解釋小即是大，大即是小；小能顯大，大能顯小的道理。《法華經》上說：「釋迦牟尼佛對弟子們講經說法六十小劫，大家聽了之後身心安樂。」佛的境界真是不可思議，六十小劫等於吃一頓飯的時間，凡夫境界的眾生怎會明白。佛教講真理，不講神話。若然說佛教理論是神話，那麼人生就是大神話？本來沒有人生，人從何來，這個不是神話嗎？

問：請問師父，佛法與科學有什麼關係？

答：科學發展一日千里，提升了人類生活素質。科學從哪裡來？從思想中來。思想經常變化，科學也經常變化。思想一天比一天豐富，科學也一天比一天進步。科學從思想來，會變的；佛法不從思想來，是從真理流出來，永

久不會變。科學是比量出來，佛法是現量出來。

科學能驗證佛法是真理，例如二千多年前，釋迦牟尼佛早已說一杯水裡有八萬四千蟲。單靠我們肉眼看不見，現代科學家透過顯微鏡証實水裡有許多微生物。但是他們認為那些是微生物，不是蟲，執著一個古今不同的名詞，意圖推翻佛法理論。古印度沒有微生物這個名詞，說蟲有什麼關係？最重要是水裡真正有生物。不單是釋迦牟尼佛看見水裡有蟲，阿羅漢也看見。有一個阿羅漢問佛：「我看見水裡有很多蟲，喝了豈不是殺生害命？」佛說：「你不要用天眼看，用凡夫眼看便看不見，看不到就可以喝。」所以佛法是現量親見境界，不用思想比較出來的。

問：本人早在四年前想出家，但是家人反對，現

在仍深深敬信佛法智慧。請問除了台灣有佛

學院外，香港有沒有？

答：香港曾經多次辦佛學院，可惜因緣不配合，總是辦不成功。大陸也曾有一批人來港辦學，同樣不成功。台灣佛教興盛，深得廣大民眾支持，人才濟濟，所以設立了許多佛學研究所和僧伽大學，培育年青優質僧尼。我的出家弟子很多也是到台灣修學。現在回來都能演講佛學。現時香港仍舊沒有佛學院，你不出家亦可以申請到台灣學佛法。

問：請解釋「舜若多性可銷亡，爍迦羅心無動轉」是什麼意思？

答：舜若多是梵文譯音，意思是空。爍迦羅也是梵文譯音，是堅固之意。有謂：「虛空有盡，我願無窮。」即使虛空到了銷亡時，我所發的願也不會銷亡，形容願力極度牢固。

眾生根器而說《阿含經》，說了十二年小乘道理，可是小乘道理，弟子們求自我解脫，所以回小向大，方等時、般若時、法華時共說了三十七年大乘道理。由此可知，釋迦牟尼佛重視大乘佛法。

六朝時代佛教人才輩出，把佛法發揚至十三大宗派，直至唐朝玄奘法師從印度取經回來後，再把佛法歸納為八大宗派，小乘的成實宗與俱舍宗不被列入八大宗派之內。有些人說大乘佛教首先傳入中國，先入為主，所以中國人發揚大乘。我不贊同這個說法，中國擁有四千多年文化，源遠流長，博大精深，更出了多位聖人。中國人思想廣大，接受精微浩瀚大乘道理，不接受小乘思想。所以將大乘佛教發揚光大，並非背叛小乘佛教。

問：為什麼不可以吃五辛？

問：平日工作繁忙，偷得空間應該誦經還是看佛

教理論？

答：我認為理解佛法是首要，誦經是次要。《法句經》有說：「雖多誦經，不解何益，解一法句，行可得道。」此四句話特別對治中國佛教徒多數注重念經，不在理解上下功夫，外國佛教徒非常重視理解。明白佛法有助修道。先明白佛法，然後去誦經，才是真誦經。

問：請問香港佛教是否偏離印度原始佛教？

答：古印度有小乘佛教和大乘佛教。天台宗把釋迦牟尼佛說法分五時：華嚴時、阿含時、方等時、般若時、法華時，叫做五時說法。最初釋迦牟尼佛成道後馬上宣說《華嚴經》大乘道理，如實說出親自所証涅槃境界，可是聲聞與緣覺如聾若啞，無人聽得懂，於是應

答：雖然五辛是植物，但屬於葷菜。印度有兩種：

興渠和蘭葱，中國有三種：大蒜、葱、韭菜，合稱五辛。為什麼不可以吃五辛？因為生吃會生瞋恨心，熟食會生貪欲心，而且吃了會口臭。諸佛菩薩、善神怕了氣味，會遠離你；惡神歡喜臭味，常圍繞著你。所以我每次到大陸的飯店吃飯，一定告訴服務員我們不吃肉，也不吃葱、蒜、韭菜、洋葱、薤（薑頭）。按道理佛教徒不應該吃五辛，受了菩薩戒更不能吃。

問：花椒、八角等香料，是否屬於葷菜？

答：花椒、八角、咖喱粉、辣椒不屬於葷菜，可以吃。芝麻油可以吃。

實賢。字思齊，號省庵，江蘇常熟一帶時姓人氏的子弟。從小不吃葷腥。出家後，參究念佛者是誰，有所省悟，說：「我的夢醒了！」後來閉關於真寂寺，其間三年，白天閱讀藏經，晚上課誦佛號。曾經到鄞山禮拜阿育王塔的佛陀舍利，在佛陀涅槃日，大大地集合僧俗二眾，廣修供養。在佛前燃指，發四十八大願，於是感得舍利放光。又作《勸發菩提心文》，以激勵四眾弟子，讀誦的人多為之感動流淚，其文章曰：

「曾經聽說入道之門，以發心為首要。修行的急務，以立願為最先。願如果立，則眾生可度，心如果發，則佛道可成。如果不發廣大心，立堅固願，則縱然經過塵點劫，依然還在輪迴。雖然有在修行，總是徒勞辛苦。《華嚴經》云：『忘

失菩提心，修諸善根，是名魔業。』忘失菩提心尚且如此，何況尚未發心呢？由此可知，想要學習如來一乘的佛法，必定先要完整地發起廣大的菩提願，不可以稍有遲緩也！

然而發心立願的差別，其相貌乃有多種，現今為大眾簡略地說明之。其相貌有八種，所謂邪、正、真、偽、大、小、偏、圓是也。世間有一些修行人，不向內參究自心，只知向外追求奔馳。或者追求利養，或者喜好名聞，或貪圖現世的欲樂，或者期望未來的果報。如是發心，名之為『邪』。既不追求利養名聞，又不貪圖欲樂果報，只是爲了了脫生死，爲了追求無上的菩提。如是發心，名之為『正』。

念念上求佛道，心心下化眾生。聽說佛道長

遠，不生退怯之心；明知眾生難度，不生厭倦之想。如同高登萬仞之山，必定要到達其頂。如上升九層之塔，必定要爬到其巔峰。如是發心，名之為『真』。

有罪惡而不懺悔，有過失而不去除，內心污濁外現清淨，開始時精進最後又懈怠。雖然也有好心，卻爲名利之所夾雜，雖然也修善法，但爲罪業之所染污。如是發心，名之為『偽』。

眾生界盡，我願方盡；菩提道成，我願方成。如是發心，名之為『大』。

觀三界火宅如牢獄，視生死輪迴如怨家，只期望自度，不想要度人。如是發心，名之為『小』。若於心外見有眾生可度，以及有佛道可成，功勞得失不忘，分別知見不除。如是發心，名之為『偏』。

知道自性是眾生，因此願意度脫。了解自性是佛道，因此願意成就。不見有一法離心之外還

能存在。以虛空之心，發虛空之願，行虛空之行，證虛空之果，亦無虛空之相可得。如是發心，名之為『圓』。

知道這八種相貌差別，則知道審察分別，知道審察分別，則知道要去除或選取。知道去除或選取，則可以發心。如何審察分別呢？那就是說，我所發的心，於此八種之中，爲邪？爲正？爲真？爲偽？爲大？爲小？爲偏？爲圓？如何去除或選取呢？那就是去邪、去偽、去小、去偏。取正、取真、取大、取圓，如此發心，才可以名爲是真正的發菩提心啊！

然而此菩提心，是一切善法中之王，必定要有因緣，才可以發起。現在討論其因緣，大略有十種，那十種呢？一者，念佛重恩故。二者，念父母恩故。三者，念師長恩故。四者，念施主恩故。五者，念眾生恩故。六者，念生死苦故。七者，尊重自己的靈性故。八者，懺悔業障故。九者，

求生淨土故。十者，為令正法得以久住故。

什麼叫作念佛重恩的因緣呢？那就是說，我釋迦如來，從初發心開始，為了我等眾生之故，行菩薩道，經於無量劫，備受種種的痛苦。當我們造業的時候，佛則慈悲哀憐，巧設種種方便教化，而我等愚痴無智，不知信受奉行。等到我們墮落地獄了，佛陀又心生悲痛，想要代我受苦，然而因為我們業障太重，不能救拔。我們生於人道之中，佛陀以種種方便，令我們種下善根，生生世世，追隨憶念著我們，心念沒有暫時的捨離放棄。當佛陀出世度化眾生的時候，我們還在沈淪生死。現今我們得到人身，佛陀卻已經滅度了。到底是因何罪過而生於末法，是何福報而得以出家。到底是何障礙而不能見到佛陀的金身，是何幸運而得親見佛陀的舍利。經過如是思惟，如果我們過去不曾種下善根，何以能夠得聞佛法，不能聽聞佛法，那裡知道常常蒙受佛陀的恩澤。

是我一個人的父母，即使是人人父母，也都可以超昇。這就是發菩提心的第二個因緣啊！

什麼是念師長恩的因緣呢？父母雖然生長養育我的色身，若是沒有世間的師長，則不能知道世間的禮義。如果沒有出世間的師長，則不能了解出世的佛法。不知禮義廉恥，則同於異類畜生。不了解佛法，則何異於世間俗人。如今我等粗淺地知曉禮義廉恥，約略地了解出世佛法，袈裟得以披體，戒品能夠沾身，此種重大的恩德，皆是從師長而得來。若我們僅僅追求小乘之果，則只能自利不能利人。如今應當實踐大乘，普願利益一切世人，則世間、出世間二種師長，都可以蒙受利益。這就是發菩提心的第三個因緣。

什麼是念施主恩的因緣呢？我等現今每日所用的資具，並非自己所有。二時食用的粥飯，四季穿著的衣裳，疾病所須的醫藥，色身口舌所花費的，這些都是出自他人之力，而把它拿來為我

此恩此德，像山丘一樣地高大而難以比喻。如果不是以發廣大心，行菩薩道，建立佛法，度化眾生的方式來報答，那麼縱使粉身碎骨，也難以報答佛陀的重恩，這就是發菩提心的第一個因緣啊！

什麼是念父母恩的因緣呢？慈悲的父母，生我之時極為勞苦，十月懷胎，三年哺乳，才能夠長大成人。本來指望我接續承繼本有的家風，傳宗接代供養祭祀。如今我等既已出家，濫稱佛門的弟子。既不能供養父母美味的飲食，也不能祭祀打掃祖先的墳墓，父母在生時不能奉養他們的口味和身體，死後又不能引導他們的神靈往生善道。於世間法對父母是大損失，於出世間法對父母又無實質的利益。世間、出世間兩方面都有過失，那麼將來的重罪也就難逃。經過如是的思惟，也只有百劫千生常行佛道，十方三世普度眾生才可以報答父母恩。那麼不只一生的父母，即使是生生世世的父母，也都能夠蒙受拔度救濟。不只

所用。別人是竭盡體力親自耕作，還尚且難以餬口；我則安穩地受人飲食，心裡猶不滿意稱心。別人是辛勤地紡織裁縫，仍然困苦艱難；我則是衣服充足有餘，哪裡知道愛惜。別人在簡陋的柴門茅屋之內，紛紛擾擾地度過一生；我則是在高大的殿堂廣闊的庭園之間，優遊自在地度過年歲。以別人的努力勞苦而供給我安逸快樂，內心覺得很安然嗎？將他人的利益來長養自己的色身，這個順乎道理嗎？如果不是悲智雙運、福慧二嚴，令布施的檀信均沾諸佛的恩德，讓一切的眾生受到佛法的賜益，那麼就算是一粒米、一寸絲，將來也有酬償的份，地獄餓鬼這些惡報，如何能夠潛逃呢？這就是發菩提心的第四個因緣。（待續）



佛說八大人覺經

上
愍下
生法師主講，佛教青年協會筆錄

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：「就是要精進地去培福和培慧。」

佛教是教我們自己去修學的，從哪裏去求福呢？如你能夠利益眾生，就已經是培了福，自己勤勤修學善法，就自己培了智慧，一直培福慧到圓滿，就是成佛。所以佛稱為兩足尊，因為佛是兩種具足，即福慧具足，佛教教我們如果想到快樂的人生，你就要現生培福和培慧，這就是最快樂的了。所以懶惰懈怠就會墮落，我們應該改過來，要常行精進，因為常時都能精進地去改惡，

精進去向善，精進地去利人，精進地去修福修慧，那又有什麼好處呢？有很多人會反問，我們是否需要那樣勤力，為什麼要處處為人，有空閒都待自己竭息舒服一下啦，原來如果你能常行精進，改惡向善、利益眾生，你所得的果報，是自己受用，你所得的果報就是以下的三句：

「破煩惱惡，摧伏四魔，出陰界獄。」

除非你不是學佛，或你不知道什麼是煩惱，又可能你認為煩惱就是快樂，這都是錯誤的。有很多人不明白何謂煩惱，以為覺得寂寞或煩惱，就是煩惱了，那就去尋開心、去找尋娛樂，煩惱就會消失了。原來我們要真正地去認識什麼是煩惱，不是你去尋開心、去娛樂、去旅行，就可以

沒有煩惱，其實煩惱在我們心中，是無時不存在的，現在佛教很具體地，指定去認識什麼是煩惱。

「煩」就是煩擾我們的心，「惱」就是惱亂的意思，又有人會覺得無錢才會煩惱，擁有很多錢，才是開心，其實有錢就自會有其有錢的煩惱，甚至擁

一、「貪」、就是有一貪著的心，好像得到什麼都不容易滿足，不合理的都要去貪，這樣的貪心，都是謂煩惱，俗語有云：貪字得個貧。不是去「貪」，就可以得到富有，由於不合

開心的，其實有錢就自會有其有錢的煩惱，甚至擁太多金錢，其煩惱還會更多。

學生因為貪心，到超級市場高買，給人捉到，被人譏笑，雖然是大學生，受不住，愧於自己做了偷盜之業，一時想不通而跳樓自殺，這是否由於「貪」而自甘墮落呢？就是成爲煩惱之一。

根據佛教在唯識方面，具體地指出什麼是煩惱，煩惱有六根本煩惱，有二十種是隨煩惱：現在先說六種根本煩惱，「根本」就如一棵樹的根，從「根」就可以生長出很多東西出來。「隨」

二、「瞋」、就是瞋恨，有時候「瞋」字可寫作口字邊的嗔，如果一個人發怒，就會出言罵人，什麼不好的話都會講出來，那就會做口業了。如果用目字邊的「瞋」字來解釋，就是當你發怒時，你會眼火爆，什麼憤怒都形

繼續就會像一棵樹生長枝葉一樣。

現在先說六種根本煩惱……即貪、瞋、癡、慢、疑、邪見。

容在眼目中，這些都是瞋恨的表現。由於你

瞋恨，而引至內心憤怒非常，情緒激動，這是屬於火氣上升，於己無益；由於瞋恨，又可以害人，社會上有很多人受到無理的傷害，以至喪失生命，因為生瞋恨心，而無理地傷害別人，甚至於去殺人，這都是因為由煩惱而做惡業，所以「貪」和「瞋」都是煩惱。

三、「癡」、是愚癡，愚癡就是不信因果，不明道理，你告訴他們：「有如是因，有如是果」，他們不相信，還自以為聰明，其實這都是煩惱之一。

四、「慢」、即高慢我慢，看人不起，只有自己，自我專大，自我專大之我慢都是煩惱，因為這些人會將所有人都不放在眼內，這個高慢，亦都是煩惱，當你有一時得勢，自以為很高尚，但失勢的時候，你就墮落了。

五、「疑」、就是對什麼事，你都存有懷疑，不一世，有很多人覺得憎恨人，不是怎麼一回事，其實都屬於煩惱，因為你會因為仇恨，甚至於想害死你的仇人，這是否因「恨」，而去作業？古時候很多人有殺父之仇，生起瞋恨，俗語有云：父仇不共戴天。整天都記掛著要報仇，在世俗人來看，報仇好像很應該做的事，但在佛教來說，殺父之仇都不應該報，為什麼呢？你試想為什麼你父親會被人殺，可能父親前生曾經殺過人，今生才會被人殺，這是因果相報，如果你現在又去殺人，你現在又是去做業，所謂冤冤相報何時了，所以佛教就教我們要平心靜氣，不要懷仇含怨，因為恨是煩惱。

三、「惱」、凡事都想不通，心很亂，因而生起煩惱。

四、「覆」、即覆蓋著，又叫覆藏，我們有時會

相信和懷疑真實的道理，這就叫做疑。

六、「邪見」、自己的見解不正確，但都以為自己是對的。

以上的貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，為六種根本煩惱，就會如樹根生出樹幹和枝葉，所以就續生起二十個隨煩惱，分別有大隨、中隨、小隨煩惱。

小隨煩惱分為：

一、「忿」、心中生起忿恨，感覺在這社會上，或家庭方面，每樣事都覺得不公平，時常帶著一種憤恨的心，這種忿恨原來都是煩惱，因為如果你存有忿恨，心中又怎可能得到安樂，你會因為「忿」，以至睡不安寧，所謂憤憤不平。

二、「恨」、如果有人講話得罪了自己，或做些對自己不利的事，你就憎恨他，正所謂恨他做惡，所謂人非聖賢，誰能無過，有時我們做了惡，就要反省，要發露，要懺悔。但做錯了事，又不肯發露，要秘密隱覆，惟恐人知，為之「覆」，但你雖然秘密隱覆，你的罪過仍不會消滅，不要以為不為人知就可以了，最少自己之心田都知道有罪惡存在，因此做了惡，就要懺悔，不要覆藏，如果你知道做了惡，還盡量去隱藏，這亦是煩惱。

五、「誑」、就是欺誑人，做某件事，想用語言虛誑，心自然不安而生煩惱。

六、「諂」、對人阿諛奉承，這謂之諂媚，好像以前的奸臣賊子，對皇帝阿諛奉承，其實是用心不良，原來含有毒素，這就謂之「諂」，亦是煩惱之一。

七、「嬌」、就是嬌慢，自恃有勢力，或自恃青春年少，自恃生得貌美等等，這是「嬌」，

亦是煩惱。

八、「害」、就是迫害人，即是口蜜腹劍地去迫害人，是另一煩惱。

九、「嫉」、即嫉妒，妒忌人，妒忌別人有名有利，人家比自己有錢，就不開心，如自己發展得不如理想，希望人家和自己一樣，希望別人比自己差，不歡喜人家比自己好，妒忌別人比自己好，這就是嫉妒，這種是妒忌之煩惱。

十、「慳」、吝嗇，不肯捨，看見別人很可憐，而自己環境也過得去，你是否孤寒而不布施？甚至於見人家有生命的危險，都見死不救，所謂施一錢而利天下，都不肯為，這是「慳」，亦是一煩惱。

以上十種為小隨煩惱。
中隨煩惱分為：

十一、「無慚」、自己做錯事，不知道羞恥，謂之「無慚」。

十二、「無愧」、見到別人比自己好，不肯仰慕他人，應該當見到別人行善又很有善心，或其他賢人、聖人等所作一切善行，內心應生慚愧，反問自己為何不可以學他們一樣，這就是有愧之心，相反來說，你反而覺得與你何關，沒有一些兒仰慕他人之好處，亦即無慚、無愧，不知羞恥，做了惡都不覺得羞恥，不怕別人背後責備，這類人就不肯改惡向善的了。（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：「令人樂聞。」

滿器。若離綺語，即得三種決定：

復次龍王，若離綺語，即得成就三種決定。何等為三？一、定為智人所愛；二、定能以智如實問答；三、定於人天威德最勝，無有虛妄。是為三。

一、智人所愛。即為聖智之人護念。
二、以智如實問答。為實智依理事而說。
三、人天威德最勝。以智莊嚴故最勝。

綺語者，謂美艷之詞句。舊譯為綺語，新譯為雜穢。佛學詞典解釋，謂後世騷人積習，多喜以美人香草寓言。凡涉於閨閣者皆謂為綺語之流逸也因其內在不正，或描寫動人情詞艷句，有聲有色，使人聽了心蕩神移。顛倒情意，迷惑不解。而至奸犯罪行，墮諸慾海。若此貪看眼前浪花好，不覺失却手上篙。是誰之過歟。

佛經說，勿謂小罪。以為無過，水滴雖微，漸盈

一日命司廚饌者，因急於食欲故，限令小時即具備，違者治罪。司廚人唯命是聽，懼王剛愎，不敢多言，而時限緊促，憂佈苦惱之心形於色。忽遇末梨夫人道過。夫人見司廚形色有異，問其何故如此。廚人答以上事。夫人慰之勿怖：「吾當救爾。」須臾末梨夫人盛服端莊具諸美酒香花果品入見王。王見末梨來，不勝歡喜，乃與夫人同坐飲酒，王心大悅，因與夫人飲酒談笑，竟忘廚饌過時，於是廚人乃得解救。先是夫人從佛受三

皈五戒，爲淨行優婆夷。今因與王飲酒及說雜語，不知是否犯戒，心中猶豫。明日即到祇園禮佛已，具陳上事，請佛決疑。佛告夫人曰：「夫人爲救人濟物，是多生功德事，不犯戒。」末梨夫人聞佛說已，心已除疑，歡喜禮佛而退。

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得如來諸所授記，皆不唐捐。

以不綺語及所修善法。廻此善因向無上菩提。授記成佛。皆不唐費捐棄。如是因。如是果。真實不虛。

復次龍王。若離貪欲。即得五種自在。何等爲五。一、三業自在，諸根具足故；二、財物自在，一切怨賊不奪故；三、福德自在，隨心所欲物皆備故；四、王自在，珍奇妙物皆奉獻故；五、所獲之物，過本所求，百倍殊勝，由於昔時不慳

嫉故。是爲五。

貪欲，謂色聲香味觸五境，能起人之欲心，故名五欲。於此欲境追求無厭，愛著於心，故名貪欲。又名染塵，能令心性不潔，如墮濁塵。五欲又名財色名食睡，如狗咬枯骨，齒間出血，不知自己血汗。以貪著故，凡夫愛血流出，以爲色美，於色得味，猶如彼狗。由此物欲而無厭，染著爲性，能障無貪，生苦爲業，是塵勞煩惱之習故。

李經抄說：「古昔有王，其名曰狗獵。國內有池中生魚，甘滑而無骨。王使一人監護，令監者日獻八魚於王，其監者亦日竊八魚。王覺池魚日減，更立監者八人共守護。而八人又每人日竊八魚，守之者多而竊之者眾，魚爲之盡。」今王如此，所用不少，爲亂益甚。

若離貪欲，即得成就五種自在，即是知足常足，更無缺乏也。

復次龍王，若離瞋恚，即得八種喜悅心法。

何等爲八？一、無損惱心；二、無瞋恚心；三、無諍訟心；四、柔和質直心；五、得聖者慈心；六、常作利益安眾生心；七、身相端嚴、眾共尊敬；八、以和忍故速生梵世。是爲八。

瞋恚，謂憎嫉忿怒，舉身燥熱，使心煩惱熾盛，故曰瞋恚。瞋恚之熱惱如火，起諸惡業，燒一切功德林。華嚴云：「一念瞋心起，百萬障門開。」以煩惱火盛故，能燒壞善心，得成惡事。如有大鬼坐帝釋天座，帝釋見之大瞋。大鬼的光乃熾盛，帝釋還復慈心，鬼即退去。故說瞋動鬼復熾，慈心怖鬼去。

菩薩善戒經云：「瞋恚之心，能捨眾生；愛念之心，能護眾生。」若愛眾生，不名煩惱；瞋捨眾生，是名煩惱。

迦旃延尊者，有一弟子名娑刺拏，是貴族王子出家，受行持鉢乞食，習定林間。被鉢樹多王

正法念處經云：「以聞正法故，能止於惡法；以離惡法故，常得安隱處。」以聞正法故，其心得清淨，能令心安住，不作眾惡業；聞法能總持，聞法不造惡，聞法知業果，後得於涅槃。智者聞法故，能解脫眾苦。以聞正法故，能知法實相。是故有智者，當勤聽正法。

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提，後成佛時，三界特尊，皆共敬養。

以不貪欲及所修善法迴此善因，向無上菩提。無上尊、天中天，皆共敬禮。

鞭之受辱，欲還國興兵雪耻，往其師迦旃延處告辭。其師留一宿，娑刺拏是夜夢見還國興兵與樹鉢多王戰敗，被縛而殺。忽然驚覺，逐息心忍辱，萬法唯識，夢覺一如。覺中所見，即明了意。夢中所見，即夢中意。分別之意既同，差別之境何異。若離瞋恚，即得八種喜悅者，如本經所說。

法華經云：「住忍辱地，柔和善順，而不卒暴，心亦不驚。」

若能迴向阿耨多羅三藐三菩提者，後成佛時，得佛無礙心，觀者無厭。

以離瞋恚及所修善法，廻此善因，向無上菩提。至成佛時，得佛無礙自在智慧功德。（待續）



短期出家的修行體驗

李蘊娜

二零一零年八月七日至八月十五日惠州華首古寺與香港佛教青年協會舉辦為期七天的第十二屆第三期短期出家及八關齋戒夏令營活動。此次活動的目的為讓佛弟子體驗出家的生活，專聞佛法，懺悔業障，調節身心，以達寧靜和諧之效。

八月七日抵達華首古寺，由定超法師為出家戒子主持剃度儀式。八月八日，則正式受戒。此後七天，甚有規律，早上四時四十五分早課，七時靜坐，過堂早粥，九時聽定超法師講解八關齋戒的意義，十一時上供，過堂午飯，二時聽智耀法師講解地藏法門，四時晚課，六時半聽林劍山教授或心廉法師講座，七時靜坐，然後懺摩，晚上九時入睡。無論短期出家還是八關齋戒戒子，都依這個規律修行。在作息有限制但又不損心靈自由

的環境下修行，實在是一種享受。

僧值師心廉法師說過：這是渡假式的受戒。在某些情況下，我們似乎比渡假更舒適。一房八人，房外紗窗，擋去蚊患，夜裏睡得安穩；房間獨立廁所，潔淨方便；垃圾一滿，義工菩薩即送上垃圾袋，還定時送來衛生紙，我們打理房間從沒有煩惱；早粥午飯，坐好即吃，多菜一湯，白飯隨添；餸菜天天新款，早上是幼麵、粗麵、菜包，白粥還要附送姜絲榨菜，中午是茄子、油麥菜、芽菜、酸豆角、豆腐、土豆、菜心、椰菜花，生果也有李子、龍眼、蘋果、梨。連天雨也要遷就我們，戒子聚在殿內，外則狂風暴雨，法會完結卻收雨轉晴。此情此境，實在令我想起「飯食經行」，「供養他方千萬億佛」，隨聞音聲，皆是念佛、念法、

念僧的西方勝境。

作爲沒修沒證的短期出家戒子，我實在感到很慚愧。剃度當天，義工菩薩、一眾法師即稱我們爲師傅，午飯時我們還要收到供養，有時在路上走，不少師兄要讓我們走在前頭。人家如法修行，但我們如何擔當得起呢？一陣面紅過後，我大膽接受人家稱名禮待，雖則無修，但當時我的確是出家人，那就做個出家應有的修持，行住坐臥也像一個出家人吧。由第一天起，我就要求自己好好做七天修行者。

心廉法師又說過一句：出家人，出家人，未成佛也還是一個人。有人的地方，怎會沒有矛盾呢？不同人到羅浮山去，都有不同的目的。有些師兄能到華首台寺，已是成功挑戰生命難關；有些師兄到這裏來卻早是家常便飯；有人來求福報、有人來求親近三寶、有人來求感應、有人來求身心

靜裏鬧裏也能處之泰然。

七天的修行是一種樂趣，我試過對治自己的死穴——昆蟲。華首台飛蛾品種之多，難以明狀，聽說還有小蛇和蜈蚣，而蒼蠅最愛在出家戒子的光頭上停留。身爲都市人，爲何會怕比自己小許多的昆蟲，實在難以解釋。但蟲子一多，就會發覺，牠們其實不喜歡人，我們怕牠，牠也怕我們。就算有緣騷擾我們，時間亦不長，牠們總會很快散去，因爲牠也怕我們。如是者，我開始不趕蒼蠅，免得牠們怕上加怕。牠停在我手背上，我任牠走動。當然也趁勢對他們做三皈依，跟牠們結個緣。在牠游走手背的幾秒之間，我感到牠們小腿的柔軟，生命的不安隱，東尋西找不知何處安身，牠們其實也很溫柔的。由害怕至生愛憐，這感覺也挺奇妙的。

受戒幾天，最珍貴莫過於幾位師父不辭勞苦爲我

清淨。各有各目的，各亦有各脾性，多生多世乃至今生幾十年的脾性，七天之內，未必一轉成聖。第三期三百多個戒子濟濟一堂，不免產生不少矛盾。但任何環境，都是修行之處。靜有靜的修行，養實在大有幫助。七天面對不少人和事，我發覺自己的警覺心特別猛。除了不應做的不去做，做錯了即懺悔，到後期，不應想的也不敢想。生平第一次實踐四正勤，我天天對境而修；已生惡令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長。勤之前頭是觀，每分每秒在觀察自己起心動念時，我是十分慚愧的。就算身口未算犯戒，但實際上我意不潔淨，思惟之中，是虛榮熾烈、幸災樂禍、忿世嫉俗、膽小怕事。由害怕而生大慚愧心，由慚愧而起對治之心，轉而發起悲心。觀人於心，無論好與壞，感受對方內心深處細微的一點渴求，細察對方需要的關懷和照料，不能侵犯的死穴等，漸漸，心中全無怨念，善人惡人皆是柔軟待之，

們開示。天氣大熱，師父正襟危坐，一講個把鐘，總要我們珍惜這段時光。定超法師真情真性，笑的時候哭的時候，都是自然而生，難以抑止。他要我們明白戒的重要性，知道戒的實在意義，以及修行的態度。有時說得沉重，好像看到他的心痛，我們一眾弟子，聽著也不敢輕忽守戒的重要性。智耀法師很有學者的風範，她多番提醒我們修行的發心，我們來到世間不要只求人天福報，如何敬佛禮佛，如何護念眾生，如何做一個有大願的修行人，循序漸進的教導，我們不敢不發菩提心。心廉法師風趣幽默，當中也帶出靜坐要理，不看高深，先看基本，如何訓練耐性，如何放鬆身心。作爲僧值師，他每天切切關心我們吃得飽不飽、吃得好不好、時間夠不夠。他沒有嚴肅的語調，但字句中，經常提醒我們要注意修行，他說做一天和尚叩一天鐘，做一天出家人也要盡一天的本份。我們來受戒，是清淨身心還是習氣滿身？出關以後，是數修習成果還是數人我是非？

長者歡聚樂繽紛



我其實沒有特別的原因要參加短期出家，只是一腔任性的熱情，想去就要去，所以事前沒有準備應該怎樣修持。到第七天，我用盡心力誦經、念

更應對一班義工菩薩致上深深的感恩。

七天日子很快過去，我慚愧自己修行不足，起碼應該禁語的時候，我還在吱吱喳喳。我們的健康平安，全靠三寶以及龍天的護持，還有一班義工菩薩對我們無微不至的照顧。由坐旅遊車開始，他們就肩負我們的安全和修行的順暢，我們有瓦遮頭的時候，他們守在外邊大汗淋漓；大風大雨的時候，他們比我們更快撲到天台收師兄晾曬的衣服；有「眾生」在房間，他們要處理；馬桶塞了，也是他們處理。慚愧我們的軟弱無能之餘，

頭尾九天的旅程，是一種挑戰，一種收獲，一份感恩。慶幸我今生能有一次出家機會，如今雖已在工作崗位拼生拼死，但受戒的時光，我永遠珍惜。

修行的純樸，在於吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，走路時走路，難道還有其他？他經常給我們自由的思想空間，但言談的力量，其實蠻重的。

佛、拜懺、聽課，叩最後一次鐘了，我不敢怠慢。而到第八天早上，是卸戒的時候了，想起第一天受戒時極其懇切觀想三寶化光雲注入我身，如今要把戒體活活剝去，三次的卸戒宣言，我沒有一次能完整地把它說完。要離開華首台寺，要放下戒子身份，方知自己實在捨不得。可是世事無常，有開始必有終結，不想走也始終要走。

圓明寺賀壽禮藥師懺



暢懷導師壽宴



暢懷導師壽辰放生船河



素食菜譜

蕃茄粟米燴豆腐



材料：	
板豆腐	二件
蕃茄	三至四個（約六兩）
四季豆粒	二湯匙（約八條）
鮮粟米粒	二湯匙
薑	四片
調味料：	
鹽	一茶匙
糖	一茶匙
生抽	半湯匙
麻油	少許
胡椒粉	少許

作法：

1. 豆腐沖淨切大丁粒，薑去皮切片。
2. 蕃茄用熱水略浸去皮切粒，四季豆切粒，鮮粟米沖洗。
3. 燒熱鑊下油爆香薑片，下四季豆爆熟，煮脛盛起。
4. 下蕃茄粟米爆透，加豆腐，下調味料少許。
5. 清水燴三分鐘滾透加麻油、胡椒粉即成。

炒五香豆乾



材料：		調味料：	
豆乾	四塊	醬油膏	一湯匙
① { 黑豆豉	一湯匙	糖	一小匙
紅辣椒	四支	鹽	一小匙
雪裏紅	一碗	水	二湯匙
芹菜末	半碗		
香菜末	半碗		

作法：

1. 豆乾切丁，黑豆豉切末，紅辣椒切末，雪裏紅切末。
2. 鍋熱先炒香炒料，再入其他材料及調味料，快炒拌勻即好。

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：「守護身口意三業。」

業報有真實來處嗎？有真實去處嗎？佛說就像我們的眼睛看東西產生感覺時，這個感覺生的時候是哪裡來的？這個感覺跳到另外一個感覺，當這個感覺消失時，這個感覺又到哪裡去了？按照佛的分析說，生的時候生無生處，去的時候去無去處。在家裡，在平時，或念佛時，或打坐時，看到自己的妄想煩惱起來時，也用這個方法去觀察，煩惱是來自何處？煩惱沒有時，又去至何處？要經常這樣去想，而且不止這樣去想，更要很認真地去追究，認真去想，認真去思考。有一些人問師父要怎樣用功，這就是用功方法，有一天突然之間你一回頭，發現我們都被這些煩惱騙了，

天天把我們煩得昏頭轉向，其實它都是假的，是因為我們的情緒波動，眼睛迷糊，所以與看到月亮有暈的道理是一樣的，在佛經中到處流露出來的真相就是這樣子。因為我們人無始以來的習慣，也叫做業習，所以我們一生出來，一長大以後就有這個習慣，「你欺負我了，你罵我了。」，慢慢你有力量了，你可以欺負回去，罵回去，這樣又開始流轉了，又開始業繫了，如抱柱搖櫓一樣，雖想出離，用了很大的力氣，仍然出不去，就是這個道理。話又說回來，剛剛說煩惱生無生處，去無去處；業造的時候，也是沒有一個造者，也沒有一個受者，那到底有沒有因果？這又是一個問題。禪宗有一個「不落因果」的公案，「落」即在裏面的意思。一切人，不管凡夫、聲聞、緣

覺、菩薩乃至佛，不落因果？在不在因果當中？這個公案是百丈懷海禪師的一個禪宗公案，我們不妨拿來看看到底落不落因果，這是一個很關鍵的問題。有些人說：「我們修行成就了，開悟了，一切都是空的，因果對我無關。」這樣會出問題的。當時百丈禪師的法會非常盛，他的弟子非常的多，每天講開示，每天都有一位老人家坐在其中聽，每天都是最先來，最後走。幾年後百丈禪師問他：「老人家你是從哪裡來的？」他說：「我是住在後山的洞裏，我不是人，是狐狸變的，我作狐狸已經有五百世，在未作狐狸以前，是一位講經法師。一日，有人問：『大修行人不落因果？』我回答：『大修行人不落因果。』就因為這一句話，讓我墮了五百世的狐狸身。請禪師爲我解脫狐狸之身。」百丈禪師說：「好！你用別人問你的話來問我好了。」老人家具足威儀，具足禮儀，問訊請教：「請教禪師，大修行人不落

落因果？」百丈禪師轉了一個字，回答：「不昧因果。」也就是不會不落因果的意思，是在因果當中，於因果歷歷分明。這句話一講完後，老人家說：「謝謝禪師，我解脫了，明日請大師慈悲，帶著寺裏的僧眾，到後山去，以出家人的禮節將我埋葬。」百丈禪師第二日果然在後山洞中發現一隻白色的老狐狸，以葬僧的禮節將其埋葬。你說這狐狸真解脫了嗎？還是有習氣，死了就死了，還要求用葬僧的禮節將其埋葬，還是有習氣在仍沒有除盡，所以不落因果？不昧因果！我們每一個人都是一樣。爲什麼我們要用心地去學業果的問題呢？可以這樣講，因果及六道輪迴是我們學佛的最基本的根本理念，當然我們在法眼淨以前，一定對有些問題是不清楚的。佛經中，佛講完一個法會後，很多人都「法眼淨」了，對法的眼睛看清楚，大家不要覺得很了不起，你只要對因果很清楚，確實是如此，你也是法眼淨了，

並不是証到初果、二果，只是法眼清楚，對這個理念清楚了，認識了，以後要按照這理念去作，就是法眼淨了。

對於業果的問題，只要你在三界當中，只要你起心動念，就在因果律當中。所以我們講一句話必落因果，作一個動作必落因果。但是在這裏面，佛又說你這個業是故作還是不故作？是用心想過才去作的？還是無意當中的一個動作？這裏面就有輕重之分，如果是故意去作，想了很久才去作的，那個業是非常的重，那個果報是必定要受的；若是無心去作，則不一定受，因爲當中因緣岔開了。你慢慢注意自己的行爲了，不再重複以前那不是故作的行爲，這個業不一定會受，無心之作不會產生結果了。所以有時你發了善心，可能不一定得到結果，因爲當中的緣你不再繼續，它的力量愈來愈弱而不起作用了。發了惡心，也不一定得到惡果，因爲當中不再發惡心，而發善

心懺悔，惡的力量慢慢就減弱了，這是故意的。不故意的更加容易，你只要稍微一警覺一注意，不故意作的無心之過，那個果不一定去受這個報。因此我們學了這個以後，處處要注意，處處要用心。特別是大乘佛教，華嚴經中文殊菩薩講的淨行品，那就是對每一件事情都要用心去作，即「善用其心」，在日常生活當中，每時、每刻、每事，不論多細小，都用心去作。看到一個人，看到一件事，就發願，發願就是用心。供花、燒香，馬上就唸：「願此香花雲，遍滿十方界，一一諸佛土，無量香莊嚴，具足菩薩道，成就如來香。」你這一念生出來，你的力量便遍滿十方世界了，你供養的不是一尊佛，而是無量尊佛。我們經常說「量大福大，量小福小，沒量沒福。」這是心量的關係，一切都在心量當中，這也是因果。金剛經中說我們在布施修善時，要不住色聲香味觸法而行布施，這個福德是無量無邊的，如果住色

聲香味觸法而行布施，此福是世間之福，不足為奇，這些都是因果的關係。我們要慢慢練習，修行就是練習，不斷地練習，沒有其他的訣竅。不可能沒經過修行練習而突然就開悟之事，一定是「一步一腳印，慢慢逼著自己去作，所以是很難的，因為人的習慣就是放縱，縱自己的心，不會用心。作善要練習，作惡也是練習，前段文中說「施行於惡，習其惡行。」如果為了自己的父母、兄弟姊妹，為了種種的原因，你去作了惡事，施行於惡，作了惡事以後一定得其惡果，所以在你心裏產生一種惡的形象，受了許多苦果以後，由於作了很多惡成爲一種習慣，你看有些人不作惡很不舒服，不害人不舒服，不講幾句尖酸刻薄的話就很不舒服，是因爲習行於惡，成了惡業的習慣，這個也要小心。所以我們隨時要用心觀察自己，有沒有惡心、惡習，若有，抓住它，不要讓它跑掉，修行才有辦法；否則雖然在拜佛，在拜懺，在念

佛，心永遠是散的，沒有辦法達到一心，就是習慣在一個地方住下來。如蛇行永遠是彎曲的，但若是置蛇於竹筒中，後點火燒蛇的尾巴，蛇如箭般直射出去，過了這一段後又彎了。我們修行，佛法就像竹筒，讓我們在其中能直行，我們慢慢練習，讓自己能夠直行，否則很容易又離軌，浪費了許久的時間。我們沒有一樣東西是離開業和果的，這要注意。

文中說：「眼不實而生，生已滅盡，有業報而無作者，此陰滅已，異陰相續。」「陰」是色受想行識五蘊，「異」是不同的意思。一般說果有五種：異熟果、增上果、等流果、士用果與離繫果。我們現在這個身體是異熟果，異熟果的定義是前世所造的善惡業，得這世的無記之果，這個身體是無記之果，不表示善的惡的，是無記的異熟果。一定是作了善、惡業，而得到這個身體的無記，所以狗是四大組成的，牛也是四大組成

引業與滿業，所以有「增上果」的現象。有些人一輩子不愁吃不愁穿，那是他增上果的殊勝，有些人勞苦一輩子，溫飽還無法解決的，那是增上果不殊勝。

的身體，以身體來說，不計善惡，只是說在六道中的善道或惡道。「異」是異時、異類，不是現在作了，馬上死或變一個什麼，如女變男身，男變女身，這一輩子變不了的，一定是異時而熟，異類而熟；如在人道作了惡業，到三惡道去受報。在經典中常看到「眾生」的名詞，在唯識學的經典或是玄奘大師翻譯的經典中，不用「眾生」，而說「異熟」，異熟即眾生的意思。人及六道眾生都是異熟果。

「等流果」，是同等類流的現象。比如前生是男人，今生還有男人的習氣，這是等流的習氣，就像裝過酒的瓶子，雖然把酒倒光了，但是還有酒味存在。有人生來就在屠夫家中，這一輩子就作屠宰業，業離不開。有人經營葷餐館，學佛之後覺得不應該作，想要改掉，就是改不掉，是因爲有一個力量自然而然的把你拉到作那個業去。不要說我們一般人的等流果力量非常強大，就是斷了煩惱的聖人也還有等流果的現象，我們說「習氣」就是等流的一個力量。畢陵伽婆蹉是貴族出家，証阿羅漢果後，一日要過恆河，喚河神：「小婢斷流」。河神告訴佛後，佛說：「他不是侮辱你，而是他的習氣，我叫他來向你懺悔，他一定會跟

生到世上是由引業牽引我們到世上作人，這是「引」，人都是一樣的，不管男的、女的、老的、少的；不管長得是高的、矮的、瘦的、胖的，都是人，一個人道的業。但爲什麼有高的、矮的、瘦的、胖的？是滿業的不同。所以業有引、滿二業，引導我們在上生而爲人，但是人有各有各不同而有賢愚富貧等的分類。圓滿我們這個異熟果的因緣不同，所以產生種種不同的變化，這是

而無作者，此陰滅已，異陰相續。」「陰」是色受想行識五蘊，「異」是不同的意思。一般說果有五種：異熟果、增上果、等流果、士用果與離繫果。我們現在這個身體是異熟果，異熟果的定義是前世所造的善惡業，得這世的無記之果，這個身體是無記之果，不表示善的惡的，是無記的異熟果。一定是作了善、惡業，而得到這個身體的無記，所以狗是四大組成的，牛也是四大組成

你懺悔的。」阿羅漢拱手向河神懺悔說：「小婢，對不起！」這是習慣，是等流。看看我們身上有許多等流其他眾生的習氣，也是這樣子。

「士用果」，「士」是人的意思，人士，士農工商之士，是我們現世的作用，這非常重要，我們現在修行、懺悔都是士用果的力量。例如種田的，可以得豐收；經營生意的可以得財，這都是我們人現世的作用，五果當中，這一果是非常重要的，是現在我們可以掌握得到的。

「離繫果」，繫是繫縛的意思，另外一個是煩惱的意思。離開煩惱而得的果就是初果、二果、三果、四果等，稱為離繫果，我們可看看自己是否被煩惱所繫？還是脫離煩惱了？這就要看我們自己了。

我們這個身體，總的來說是異熟果，在異熟果上面生起不同的相是增上果，如這個人福報特大；或這個人長得特別莊嚴；為什麼？是滿業作得好，

忍辱的力量強。佛經上說：「持戒得人身，布施得財富，忍辱得莊嚴。」忍辱強的人，莊嚴增上；忍辱不強的人，這輩子不莊嚴。嗔恨心特強的人，

五官都會移位的。我們說過因果是同時的，當你一發脾氣，當下你身體裏面都變了，你的血液變了，你的免疫指數就變了。醫學報導也說，當人生起一個善心，一個非常歡喜的心時，他的免疫指數就增高了，不容易得病，若有小病也容易好。當你生起一個惡毒的心、害人的心時，你的免疫指數就減低，得病也不容易好，小病變大病，大病沒有辦法醫，心情各方面都會產生病變，這是因果同時，我們要思考，現在修行是在因果當中，還是在因果之外？我們學佛要互相讚歎，互相恭敬，不要像有些傳說中的流言：「居士怕因果，因果怕和尚，和尚怕居士。」其實不管你怕誰，都落在因果之中。聖嚴法師寫的一本書，有關現代人的環保意識中說到「我們不要再往這個世界

倒垃圾了」，他的意思是我們不要再對社會裏發貪嗔癡的垃圾了，這也是環保，所以我們在家裏多露笑臉，媽媽不發脾氣，兒女沒有亂發脾氣，這都是環保，環保就從這些做起，這都是因果，這些因果馬上就要起作用的，氣氛馬上就變了。若有一個很好的氣氛，就是因為每個人都懷著善良的心；若有不好的氣氛，那是因為每個人都懷著一股怨氣，環境馬上就變了；如果大家仔細去感受，有些地方一進去就不舒服，是因為磁場不對，而磁場是由人釋放出來的，這些都是因果。

（待續）



「真空妙有，以假修真」

精神科專科醫生 高錫年醫生主講，
佛教青年協會筆錄

續上句：「這值得大家三思。」

口業：溝通

溝通的意義決定於對方的回應

在溝通上，我們亦可作一些假設。當人與人的溝通出現問題，我們慣常把問題推到別人的身上；很少人會倒過來想，是否自己表達方式不清晰，才令人費解呢？有效的溝通是雙向交流，如果別人不了解你的意思，你要多反思自己的溝通方法，留意是哪一部份出了問題。能夠找出問題所在，溝通才會有意義。有些演講者把問題推到聽眾身上，責怪他們理解力不高，才難以領悟演

口業：溝通
COMMUNICATION

講內容。這是個錯誤的觀念。真正高明的演講者，善於理解別人的觀點，無論面對任何背景的聽眾，亦能巧妙地利用聽眾易於理解的言語，清晰表達自己的想法。

溝通的目的在乎於對方的回應。有回應才是有效及良好的溝通。表達能力較弱的人，不理解對方的觀點，以為其他人的觀點大都是一樣，只懂用自己慣常的言語表達；這犯了「別人要跟我相似」的錯誤。每當你跟別人溝通出現問題時，先不要責怪別人愚笨，應該找出問題所在，並馬上改變溝通方法，這才是理智

溝通的意義決定於對方的回應
The meaning of communication is the
response one gets.

的做法。

我們不能不溝通

小時候，當有人令你生氣，你或許會對那人說：「我以後不會再理睬你！」，但通常不過一陣子，你又會再跟那人溝通，因為人與人之間不能缺乏溝通。溝通是一門值得研究的藝術，你不能溝通的話，損害的是你自己。有溝通才有合作，有合作才能成功。學佛也要多溝通，單是念佛是不足夠的。

溝通的方法影響我們接收及理解

溝通影響我們的理解，我們可嘗試用多種多樣的表達方式，包括眼耳鼻舌身。溝通不局限於說話，你的眼神、接觸、請客送禮、或買花敬佛，都是一種溝通。拜佛亦是一種溝通，不過佛陀不鼓勵別人造像，他知道會有人只拜佛像，而忘了其他修行。後人擔心佛陀的樣子會被忘掉，才開始

我們不能不溝通
We cannot not communicate.

大量製造佛像。

我有一位年紀老邁的病人，平時她會跟我閒談。直到一天她離開了人世，我看到她冰冷不動的身體，我猛然醒覺，死人和活人的最大區別，其實不在於溝通嗎？如果兩個活著的人勢不兩立，不單不好好溝通，甚至用言語互相傷害對方，是不是很愚昧無知？

當你與別人談話，應該常懷感恩之心；能夠溝通，已經很值得感恩。建議你多溝通，不要以為溝通微不足道，這確實是生死攸關的問題。

任何人控制溝通的模式控制後果

正如我之前所說，溝通的形式可以很多元化。例如都市人較繁忙，不能經常以電話聯絡。用電郵聯絡親友是一個很好的溝通形式，你可以隨時閱

溝通的方法影響我們接收及理解
The way we communicate affects perception
and reception.

任何人控制溝通的
模式控制後果
The one who sets the frame
for communication controls
the action.

讀或回覆電郵，更可以同時與四、五十個朋友聯絡。普遍來說，女士的口才較好，在面試的時候較有優勢，喜用電話溝通。而男士則多以文字溝通，如電郵。

懂得控制溝通的形式非常重要，因為每個人的思考模式不同，要達成良好的溝通，我們應按著別人的需求調整溝通方式。當你學會正確運用溝通方式，你就有能力控制後果。最好的溝通是雙程的，當你收到朋友的信件，至少都應該作簡單禮貌的回覆以示感謝。單程的溝通是沒效果的。

學佛的方式也可以很多元化，你可以登入「佛光山天眼網路佛學院」的網址聆聽法師講解《六祖壇經》、《金剛經》等佛經，甚至可以下載及列印講義。這網路佛學院就是一個良好的溝通模

式。除非沒有電腦在家，看來我們現在已經沒有借口不聽佛經呢！

沒有挫敗，只有回應訊息

如果某人不理睬你，不必愁緒，溝通只是回應，現在他不願意跟你溝通，不代表將來亦如是。例如我們想朋友聽佛經，但他拒絕你，你不用介懷，你可以再接再厲；下一次有佛經講座，不妨再邀請他。永遠不要將溝通聯想到挫敗，更不需要失望，沒有回應也是一種回應，如果你把別人的拒絕都當成是挫折，你會漸漸變得恐怕與人溝通。

有些人較害羞，少與人交流，這對學習實在沒有好處。因為學習的方法只有兩種，第一是博覽群書，第二是不恥下問。但博覽群書需要很多時間，最好就是多請教博學多才，具智慧的人。

沒有挫敗，只有回應訊息
There is no failure, only feedback.

在任何一個系統裡，最靈活的部分便是最能影響大局的部份。

所有溝通都一樣，例如之前提及的的士司機，他責怪自己不好好管教兒子，以致情緒低落，甚麼事都提不起興趣，工作以外的時間都躺在睡床上。他認為要恢復精神的唯一方法，就是兒子變得溫順。在這個個案中，我們要分析，是哪一個因素或條件最容易被改變，我們就先改變它。他兒子的性格是最難改變的，所以暫不考慮去改變；而作為父親的，他現在有多點時間留在家，可以先嘗試改變他和兒子溝通的模式，如一起做有樂趣的事，令兒子容易接受他。當你為人著想，想去幫一個人，你得教他最容易做的部

在任何一個系統裡，最靈活的部分便是最能影響大局的部份
In any system, the most flexible person has the control (exercise the most influence in the system.)

份。最容易做的部分是最靈活的部份，亦是最能影響大局的部份。

每一個人，每個家庭，每個團體，每個社會，都是一個系統，你先改變最容易被改變的系統。例如，應付考試有兩大「絕技」，一是不可孤注一擲：如果有十條題目，每條所佔的分數一樣，就不可用過多時間處理任何一條題目；另外是取易捨難：先處理容易得分的題目，因為需要思考和分析的題目，較難取得高分。所以每次考試，應先按照每條題目所佔的分數，計算每條可用的時間，及先處理你最有把握的題目。難的題目留待最後才處理。很多學生考試成績差，未必是因疏於溫習，而是應付考試不得其法。

不合作只是表示大家沒有同步

如果跟某人合作不來，就代表我們不能跟那人「同步」，不能互相理解和配合。其實在心理治療，病人跟醫生的合作是關鍵所在，病人要有想康復的意願，而醫生亦要有想醫治好病人的意

不合作只是表示大家沒有同步
Resistance indicates the lack of rapport.

願。假如醫生覺得病人面目可憎，無心治療，病人不會康復。假如病人覺得醫生態度惡劣，對治療失信心，他亦不會康復。如果醫生與病人關係良好，病人跟從醫生的指示服藥，而醫生能對症下藥，那就是同步。不合作只是表示大家沒有同步，並不等於任何一方出了問題，不代表醫生是庸醫，亦不代表病人患的是不治之症，只是互相配合不來。

普遍來說，嬰兒分兩類：哭喊不停和乖巧易照顧的。父母亦有兩類：暴躁脾氣和有耐心的。如果哭喊不停的嬰兒配上暴躁脾氣的父母，可能會出現虐待兒童的情況。如果哭喊不停的嬰兒但配有耐心的父母，嬰兒長大後亦能變成聽教的好孩子。父母和子女的配合默契非常重要，其他關係亦如是。如果現在的配合少了默契，應嘗試找尋更好的配

合，或改變自己來配合對方。最重要的是要知道問題所在，從而避免重蹈覆轍。

剛才提及到身口意這三業，身業，是指我們的行為；口業，是指我們的溝通；意業是指我們的情緒思想。佛陀具無漏智慧，二千五百年前已經教導過身口意這三業，現在的心理學所教導的，仍離不開透過身口意這三業改變人。所以佛陀是一個很偉大的心理學家，值得尊敬。

拜佛的用意，有別於其他宗教信仰的「拜神」，亦非爲了祈求造物主賞賜你所追求的事物。其真正的用意，是爲了提醒自己，念念不忘佛陀偉大的精神，跟隨佛陀的法門精進修行，開啓自己的智慧。

學習——選擇——改變 每個人都已經具備使自己成功快樂的資源

每個人其實是自己的心理治療師。
你的病能夠痊癒，不是基於外在因素，如醫生的治療把你醫治好，或是醫生教導你學習快樂

學習——選擇——改變
LEARNING – CHOICE – CHANGE

的方法。而是你本來已有快樂的資源，是你的妄念及煩惱暫時覆蓋了你真正的意願。當你把妄念斷掉，你真正的意願就能得到發揮，獲得快樂。就如神秀的偈語中所提及的：「時時勤拂拭，勿使惹塵埃」，就是這個意思。我們已經具備快樂的資源。

我有一位年輕病人，經常跟妻子吵架，後來更對她不瞅不睬。他跟我解釋，他向來是一個心平氣和的人，是妻子的無理取鬧，令他暴跳如雷。我反問他發怒的「因」，是否基於心裡早已埋藏了憤怒的種子？而妻子的

惡劣態度，是否只是起了「緣」的作用，碰觸到那顆憤怒的種子，使憤怒的能量生起？正如打火機，不會無緣無故生火，但一擦即出火花。如果心裡根本沒有憤怒的種子，無論妻子如何對待他，他憤怒的感覺亦不會萌生。他詫異我會問這個問

題，因爲他從來沒有想過他的痛苦原來是咎由自取的。

快樂和憤怒的種子，其實都早已潛藏在人的心中，外來的事物只是起了觸發性的力量，令快樂和憤怒起現。如果心地善良，遇到同樣的情況，亦能保持心平氣和。無可否認，憤怒乃是人之常情，爲人本性一部份，我們各人都潛藏了憤怒的種子；所以每當你感到憤怒時，不能把問題全歸咎於別人身上。若自認爲沒有錯，不肯改變自己，只想改變別人，就犯了「想控制別人」這思想上的錯誤，不能解決問題。

作爲一個催眠治療師，如病人的妻子態度惡劣，也只能透過催眠幫助病人改變對妻子的態度，豈能直接改變病人的妻子，令她變得溫柔？這是異

每個人都已經具備
使自己成功快樂的資源
Every one already possesses
all the resources needed.

想天開的想法。你只能改變自己，治療師只能誘導你作出改變，而不是你身邊的人。

埋怨痛苦的人，就像擁有一萬億元在銀行裡，卻訴苦說只剩下一元在口袋裡；其實問題在於他沒有將銀行裡的金錢拿出來使用，若不善用儲存在銀行裡的金錢，就算一萬億元，亦不過是一個無實際意義的數字。同一道理，快樂和憤怒的種子早已潛藏在人的心中；當然，別人亦需要為你的憤怒負上一部份的責任，但歸根究底，最大的責任都是在於自己。

正如有入伸冤，被騙去二十萬元，指騙子誤導他，若將二十萬元投資到「窩輪」（認股證），可賺取到一百萬元。令他失掉金錢的主因，其實不正是他自己的貪婪嗎？若心中無有貪念，明白便宜莫貪的道理，就算騙子詭計多端，你的心仍能毫不動搖。用理智分析，方能看清事實。如果投資一百萬元便可在兩個月內輕易獲得五倍的回報，即是說用兩年時間，已經能變成億萬富豪。

的特點，才作出選擇。否則就變成人云亦云，隨波逐流。一時想跟隨友人信基督教，一時想修淨土法門，一時又想接受密宗灌頂。當你的心念搖擺不定，便容易被入動搖信仰，為他人所操縱。找結婚對象也是同一道理，最好認識多位異性朋友，然後才選擇最適合你的對象。然而，人們對宗教信仰的抉擇比較奇特，很多人只接觸一個宗教，就一意孤行信奉那宗教，斷然拒絕其他宗教。我們應該慎重考慮每個選擇，切忌執迷不悟。

我認識一位佛教徒，後來轉信基督，為何他會有此轉變呢？原來他的妻子是基督徒，而且平時星期日空閒時間多，便選擇跟隨妻子返教會打發時間，久而久之就信了基督教。他沒有為他的改變作出理性解釋。其實他的決定也可能是因貪嗔痴在作祟。

有效用比有道理更重要

很多人以為自己最講道理，有道德水準，能以理服人。若你最近有留意香港反高鐵事件，你

為何那騙子不選擇親自投資賺大錢，讓自己得益，反而顧及你的財富，關心你有否獲益？如果那騙子有說服力，會令你以為他與你「同步」「合拍」。若你因而中了他的詭計，貪婪和愚昧的種子就在你的心內萌芽了！

當你被騙，就得有如此想法：騙子雖狡猾，但讓你被騙的，是自己的貪念和愚痴。佛經指出每個人有貪嗔痴三毒。簡單來說，貪念源於對欲望的執著，會衍生很多負面情緒；嗔是憤怒的情緒；痴是來自無知及妄想。但你們不必因這些負面念頭的起現而苦惱，因為所有人都有貪嗔痴的種子。

世界上有許多宗教，惟獨佛教著重分析貪嗔痴對心理造成的影響，強調世人要正確面對及對治貪嗔痴；其他宗教較少對貪嗔痴及其對治方法作詳盡解說。

我建議在信奉任何宗教之前，先研究「比較性宗教學」，多讀有關書籍，理智分析每個宗教。就明白所有人雖各持己見，但都有自己的道理，沒有絕對的對或錯。有人以為自己最講道理，然而真正的道理何在？很多時所謂的「道理」只是歪理。例如一位爸爸對兒子管教嚴厲，每當兒子晚回家，就不給他留飯，試問這位爸爸是否真的「講道理」？

另外，我們常忽視行為的效果，沒有效果的事情照樣去做。那位爸爸不近人情的做法，不合理之餘，更沒有效果。我們應覺察每一件事的效果，慎重考慮自己的做法能否顧己及人，避免傷人害己。

佛教強調自利利人，自度度他，是兩者兼顧。自我犧牲是走極端、悲觀的做法，不是佛教所認同的。佛教是積極先進的宗教，問題是各人的態度不同。若以心理學的角度研究佛經，人會變得越來越積

有效用比有道理更重要
Effectiveness is more important
than righteousness.

極，皆因所有心理學的疑難，都可在佛經裡找到合適的解決方法。而成功解決問題的關鍵，在於溝通的技巧。

如果你能夠融會貫通，你會明白我今天在談論心理學的同時，也是在談論佛學。

重覆舊的做法，只會得到舊的結果

這是個顯而易見的假設，失敗的人經常重蹈覆轍，失敗後仍舊用同一個方法處理問題。香港人算是靈活性較強，懂得變通應變。我教小朋友數學時，發現有些學生如果計算錯誤，需要重新計算時，他們依舊以同樣的方式作答。不出所料，他依舊得到錯的答案。

你不能期望用同一個方法做事，可得到新的結果。很多人頑固不化，堅持以舊的方法做事，結果一而再，再而三犯

重覆舊的做法，
只會得到舊的結果
Repeating the same behaviour
will repeat the same result.

錯。我們應該靈活變通，在適當情況下作出改變，不要選擇以同一方法處理問題。

除非環境有所改變，否則結果往往也是一樣的。以情侶共餐為例子，在香港的話，通常由男方付錢；而外國人較重視男女平等，通常是各自付帳。如果把外國那做法套用於香港，就不合適了，女方可能大感不滿呢！

同一個方法用於同一個地方，通常只會產生同一個結果。

所有溝通都應該增加我們的選擇

你可想像一個心靈地圖裡，有一個目的地，但你的地圖顯示只有一條路通往目的地。當你走到一半，發現此路不通，你會怎麼辦？你會另找出路，是嗎？如果你的地圖精密仔細，你會發現有更多可行的道路。正如遠足地圖，有些較詳細，有些較簡略。若我給你一個

所有溝通都應該增加我們的選擇
All communication should
increase choice.

全香港地圖，要你從中指出佛教青年協會的位置，你或會感到困難；若那是一個九龍塘區的地圖，由於相對較精密仔細，你會更容易指出其位置。

凡事必有至少三個解決方法

我們應該盡量給自己多點選擇，緊記這假設：「凡事必有至少三個解決方法」，不要局限於一個選擇。想自殺的人，認為破產、被妻兒拋棄、失去住所，就只剩下死路一條。這些事雖可悲，但絕非窮途末路。其實在香港，很少人會因為破產而餓死。

我們應盡量擴闊心靈地圖，明白凡事必有許多解決方法，失敗了亦可捲土重來，切不可一成不變，限制自己的選擇。就算是成佛的修行方法，也有八萬四千法門，你可以選擇修習唯識、淨土法門、禪宗、或密宗等，甚至同一時間修多種法門。

凡事必有至少三個解決方法
There are at least three
solutions to every situation.

每當你遇到難題，而你的解決方案又沒有成效的話，請不要恐慌；只要你堅信這個假設，你將能想出更佳的對策，不會於人生道路上感到走投無路。

選擇永遠多過一個，你要保持正面心態，勇於作出選擇和改變，否則連心理治療師亦愛莫能助。

每個人都選擇給自己最佳利益的行為

這個假設看似自私自利，其實不然。就算一個人有多偉大，熱心公益，他也是為自己的利益著想。如果你明白這一點，要宣揚佛教時，你可以告知他人，佛教對你的好處，如靜坐令你放鬆自在，佛經有助於解決心理問題等。這樣才能說服他人。若然你說，當佛門弟子需要奉獻一半的薪金給佛堂，每天要做四小時義工，深信其他人會被你嚇跑

每一個人都選擇給自己
最佳利益的行為
Every one chooses the best
behaviour at the moment.

呢！

當你明白到人人皆為自己最佳利益著想，事情反而變得簡單化。因為世人始終有私心，你不能強求所有人都是烈士，有無私奉獻的精神，肯為人犧牲。

作為一個可選擇的人，我們控制我們的腦袋和後果

這為最後一個假設，亦正是佛教的中心思想。

我們有時覺得腦袋好像失去控制，妄念不斷，容易被外間事物影響情緒。當遇上驚嚇的事就慌亂不定，遇上不幸的事就被抑鬱纏著。其實佛教裡有許多方法，如靜坐、靜觀減壓等，教導你心靈訓練〈Mental exercise〉的技巧。

我們有能力控制腦袋的思想和其後果。如上一次講

作為一個可選擇的人，我們
控制我們的腦袋和後果
As response-able persons, we
can run our own brain and
control our results.

座「菩薩畏因，眾生畏果」我所提到，因、緣、業、果之間互相關連。你想要有理想的結果，先得控制你的因、緣、業。只空想著結果而不改變你的因，徒勞無益。「自力」〈即業力〉加上「他力」〈即緣份〉才產生結果。最易控制的，是「自力」。力來配合，才能達到理想的結果。

控制我們內心的思想及情緒，是需要持之以恆的訓練，不是一朝一夕可達到的。當你能成功控制思想及情緒，人生的結果就在於你的手上，請你好好記著這一點。

以「假」設，參「真」義

以上的假設，簡單扼要，易學易用。不過你要明白，這些全都只是人生的假設，請不要視之為真實不虛。但既然你能把「假」設應用於生活上，你將會更懂得解決人生問題，順利走出你人生的道路，活出生命的「真」義。

以「假」設，參「真」義

蓮池大師 的故事 (四)





稟告師父，廣
慈半年來，心神不
寧，整日驚驚惶惶
全身無力，
吃藥也不
見有效，好似有異
類在作祟。



嗚嗚！師
父之容貌
，正是夢
中之聖僧
啊！

此話
怎講？



爹，
您早
！
映！
怎麼一
夜之間，像換
了個人似的呢？



昨天醒來，突然神色
正常，一如往
昔。



昨夜夢見一位聖僧
，自雲中而降，許多
鬼怪看到了，都四
處逃散。就
這樣，整個
人都清爽起
來了。



爹，昨
夜媳婦
作了個奇
夢，今早醒
來，就
覺得百
病全消
了。

真有
此事？



師父房
裏的一個麻布
囊，還是五
十年前，太老
夫人過世時，
留下來
的。



師父常說，無
病使人出溺器，
不祥。



師父，
王居士廣慧，
帶家人上山來
，懇求拜見師
父！

好！



看到師父這
麼惜福
，好生
慚愧啊！

是啊！咱
們師父一生
辦道，做那
麼多功德，
都還如此惜
陰與惜福啊
！



廣慈
，妳怎麼
了？

嗚！



弟子
率家父
，及內
人廣慈
，向師
父請安
。拜佛！



可是再定神諦觀，高座仍然是師父之法相啊！



真是感應道交啊！

楊縣令說他在師父主持的法會當中，頂禮瑜伽高座，忽然親觀阿彌陀佛金面。



師父，真是法力無邊啊！

不過師父也說過，水陸法會不可常做，因為僧眾怠慢或齋主不敬，都會隨感惡報。



這都是法師十分悲憫幽冥苦趣眾生，行法時精誠作觀的感應啊！



一瓦一椽，一粥一飯，檀信脂膏，行人血汗，爾戒不持，爾事不辦，可懼可憂，可嗟可嘆。

這是師父做的東銘，另有西銘。



王居士，打板了，請到齋堂。女施主請在另一房用齋。

是！阿彌陀佛！



因此今天全家齋戒沐浴，上山來拜見師父。

而師父果然是廣慈夢中的聖僧。



莫非是雲棲山的蓮池大師暗中在加護著咱們？



感謝師父，慈悲加護，弟子們這就告退！

是！

是！



啊！這夢中靈異巧合，切勿輕言。大家修行，最貴的是一心念佛。



是啊！請安縣縣令，楊萬春居士，前不久也才帶一批親朋好友，上山來飯依。



王居士，在山上簡單用過午齋才下山吧！好好！師父真是神通廣大，內人的病，確確實實是被師父醫好的。

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。每天限派 45 個籌。

診金藥費全免，只收取掛號費（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。

閱覽室 2 月份活動

開放時間：逢星期一至星期六上午八時半至至晚上七時（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	教師	上課日期	時間	內容	備註
一	國畫班	文程遠	1月10日~3月7日	下午 2:30~3:45	國畫基礎班（八堂）	請先報名
				下午 3:45~4:45	國畫基礎班（八堂）	
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	法器實習班	證源法師	逢星期三	下午 2:00~4:00	法器練習	教師安排
四	慧命功（A 班）	胡銘麟	1月6日~2月24日	下午 2:00~3:00	拍打穴位之健康功法	招收 3 月學員
	佛經研習班	---	逢星期四	晚上 7:30~9:00	研習《般若心經講記》	歡迎隨喜參加
五	中國繩結	陳積辛	1月7日~6月24日	下午 2:00~3:30	研習中國繩結	請先報名
	繩結小飾物	陳積辛	1月7日~2月25日	下午 3:45~5:15	專習繩結小飾物（六堂）	招收 5 月學員
	慧命功（B 班）	胡銘麟	1月7日~2月25日	晚上 7:00~8:00	拍打穴位之健康功法	招收 3 月學員
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	弘願法師		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
休假期間：2月1日（年廿九）至2月13日（正月十一）閱覽室全日休息，敬請注意，所有活動放香。						

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



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 曾志航合家·陳美田合家·曾德壽合家·林夢鴻·十方眾生
20 黃振華·蔡秋玲·阮恆生·蔡允泉·魏健東合家·
CHAU HIU TUNG·陳施穎·黃靖馨合家·陳如宏·鍾愛蓮·
劉軍樂·黃金源合家·黃成輝·黃婷婷·周達生·袁炳佳·沈格非·
王翠娟合家·阮玉嬌合家·陳智銳·陳柏熹·曾竣新
25 吳烏片
30 韓靜華·周素芬·王立基·王立業合家·王鳳明
40 高偉棠·高偉棠·白玉敏合家·譚觀華·譚德文·譚德聰·
譚詩韻·鄭淑雯·葉淑儀·黃偉賢·譚凱文·高偉棠·高偉棠
50 曾子健·袁康澤·陳桂揚·袁自勝·曾健圖合家·林惠清合家·
黃蘭愛·林惠梅·吳子健·袁自勝·陳桂揚·陳禧·白美好·
黃志光·屈月芬·孔國鴻合家·陳桂揚·袁自勝·胡素正·李治平·
韓定雅合家·何玉賢·何玉英·MARK ROLAND ROCE·
DEREK JOHN G ROSE·SANDY PAK·ELAINE NGAI·陳詩琳
60 黎北帶·盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·鍾志康合家·
黎北帶·盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·沈少賢合家
80 詹宅·周繼興·周小英·三寶弟子
100 李玉莊合家·倫嘉雯·戴文輝·林惠梅合家·羅德貞·洪華珊·
黎玉權·黎耀權·黎梅·黎德權·黎寶權·黎輝權·區月桂·
羅啓源·陳德蘭·翁嘉慧·翁嘉營合家·翁琴珠·葉慶祥·
翁嘉營合家·朱靄曦合家·黃美鳳·張釗誠·鄭美華·龍郁輝·
周惠康·馮少卿·葉宅·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·
黎耀權·黎梅·鍾健仁·鍾麗明·江永泉·陳國強·文麗仙·
林艷芳·梁淑卿·郭笑清·陳國強·蘇華·陳蘇女合家·鄧淑儀·
徐晶·黃柏泉·邱月雲·張綺麗·蘇郭淑賢合家·馮少卿·
顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·葉慶祥·金膳健康素食·
張福妹·毛湘權·吳樹盈·梁秀霞合家·CHAN CHI MING·
黃思豪·古偉玲·梅應全·李家鏗·WONG YUK SIM
120 梁肇彤·何曼而·梁佑維
140 梁錦棠·譚麗容·梁肇霖合家
188 吳素福
200 佛弟子·翁琴珠·王愛娜·黎錦榮·鄭志杰·鄭志聰·黃定巧·
關娜嫻·羅啓源
300 李英兒·林佩君合家·賴球德
400 梁泉合家
481.8 伍捷康
500 羅黃淑雲迴向往生極樂·何比茜·陳果愛·SO LIN KIT·
LEUNG YIN CHU
600 鄔立富
1,000 潘少芳合家·蔡貴華·湯炳棠·湯炳強
2,000 黃頌駿

會員迎新日



弘願法師主講佛學講座



靜坐班



雷音



142 (免費贈閱)

佛曆二五五五年 (二〇一一年) 二月

