

# 雷音



144 (免費贈閱)

佛曆二五五五年 (二〇一一年) 八月



## 弘法中心灑淨及施工情況



發心捐助者，請親臨本會辦事處捐助現金。辦事處地點：中華佛教圖書館、閱覽室、蝴蝶灣望海觀音。〔本會即時簽發正式收據給功德主〕

銀行直接捐款：匯豐銀行帳戶：564-8-005303。請將銀行入數紙正本連同贊助人姓名、地址及聯絡電話，寄回本會（九龍界限街144號三樓佛教青年協會）辦理，入數紙請自行影印存檔。

支票捐款：劃線支票，抬頭請寫「佛教青年協會有限公司」，背面註明「弘法中心」，寄九龍界限街144號三樓佛教青年協會，並請附明確回郵地址；本會將於入數後一個月內寄上正式收據。捐款滿一百元可申請免稅，請勿郵寄現金。

## 南華寺朝聖遊



## 編者的話

「地球媽媽生病了！」這是小學四年級中文科的一篇課文，內容講述人類肆意砍伐林木，以伐來之木材去追求過份的享受，令森林面積日漸減少，有些地方甚至沙漠化，森林之減少與過度使用燃料，導致溫室效應，冰山溶雪，令水位升高，各地氣候反常。香港以前四季分明，現在春季與秋季彷彿消失了。加上工業煙塵，汽車廢氣排放，化學物品被濫用，空氣及海水被嚴重污染，地球真的被貪婪自私的人類折磨得面目全非。

近年來天災頻仍，水災、旱災、地震、海嘯、風災，接二連三地發生於不同地區，造成嚴重的人命及財物損失，這都是給予我們的一個警號，甚至有專家預言明年將是世界末日。

佛教講「因緣果報」，這麼多年來積聚的惡

因，會否生出惡果，就看我們造就善緣還是惡緣。幸而現在已有不少人覺醒，不斷提倡保護環境，在小學課程加入環保教育，我們亦要盡力做到以下各點：減少使用化學物品，少用即棄食具及保鮮紙，以毛巾代替紙巾，採用慳電膽，少開冷氣機，離開房間、洗手間、廳……等等前記緊熄燈及電視機，珍惜用水，以走路代替搭車，以坐公共汽車代替坐的士或私家車，最重要是茹素積福，若我們能身體力行，先由自己做起，從而影響身邊的所有人，靠大眾的力量，自能造就善緣，推遲惡果的出現，希望大家萬眾一心，為地球出一分力。

阿彌陀佛！

# 目錄

編者的話	1
學佛答問	4
上暢下懷老和尚開示	13
淨土聖賢錄(蓮宗十二祖)	16
佛說十善業道經述記	19
阿含摘記	23
本會活動的花絮照片	29
素食菜譜	32
佛說八大人覺經	33
「悲智雙運，負負得正」	40
怎樣治好高血壓	46
三生石(一)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：佛敎青年協會

會址：香港九龍

界限街 144 號 3 樓

電話：(852) 2338 9939

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：南華寺朝聖遊

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：9000 本

**問：持咒的時候，心應該放在哪兒？**

答：經書上說般若有三種：（一）文字般若、（二）觀照般若、（三）實相般若。般若是智慧的意思。無論是誦經、持咒、念佛，皆從文字般若開始。念佛時口念佛號，就是文字般若。由文字起觀照，即是觀察，心裡觀察阿彌陀佛法相莊嚴，就是觀照般若。一念清淨即可到達自性彌陀，唯心淨土，就是實相般若。咒語是秘密語，傳到中國沒有被翻譯，不知其意思，用不著觀想，只管專心至誠持念就可以。念到什麼程度才有靈感？沒有能念的心，沒有所念的咒，能所雙亡，不起分別，就有靈感。一般咒語不外是諸佛菩薩名字、天王名字、鬼王名字。為什麼持咒感應來得

快？因為一心持咒，心誠則靈，不用分辨這位是觀世音菩薩、那位是阿彌陀佛、這位是天王、那位是鬼王。不知道內容有其好處，心更真誠，若知道了反為生疑。我十八歲的時候，已親近善知識，聽到慈舟老法師講《大藏經》裡頭一個故事：以前交通不方便，國與國之間的皇室貴族絕少互訪，彼此不認識。有一個大國乞丐到小國，冒認是大國王子。小國國王信以為真，唯恐照顧不週，開罪了他，可能招致亡國，下令群臣給予最優厚款待。可是有了華衣美食，仍不滿足，動不動發脾氣，他的驕慢囂張行為傳遍整個小國。過了一段時間，從大國來了一位商人，小國的人問道：「為什麼貴國王子

如此蠻橫，經常發脾氣？」商人知道王子並沒有離開大國，於是去看個究竟。一看之下，認出原來是大國乞丐，但是不揭發真相，教曉小國的人講四句話。若然這個王子發怒時對他讀出來：「無親往他國，欺誑一切人，粗食是常食，云何而生瞋。」無親往他國：你孤身來到小國。欺誑一切人：竟然冒充大國王子，欺騙所有小國的人民。粗食是常食：你這個乞丐以前吃的全是粗糧。云何而生瞋：得到厚待，為何不心足，亂發脾氣。當這位假王子再大動肝火時，小國的人馬上對他讀出這四句話，果然奏效。假王子聽了知道身分敗露，不敢發脾氣。大國與小國的文字語言完全不同，小國的人讀出來的語音一點也不純正，亦不懂其意思，同樣有功能。

王名字，生起怖畏，認為持咒者與大鬼王有來往，乃非凡之輩，所以聽到咒語趕快走得遠遠。這是中國人念咒的道理，若是密宗念咒須要三密相應。

**問：有什麼方法解決來生不受輪迴？**

答：我們佛教徒修行目標就是來生不再輪迴，甚至不願意生天堂。淨土宗的人念阿彌陀佛求生西方，到達極樂世界便不再輪迴。唯識宗的人求生兜率內院，等待當來下生彌勒尊佛龍華三會授記。禪宗的人打坐參禪，希望明心見性，開悟之後不再輪迴。

**問：佛教有很多法門，請問如何選擇才適當？**

答：淨土宗的人說修念佛法門等於坐飛機，迅速能生西方極樂世界，修其他法門猶如走路，成果來得慢。禪宗的人持同樣說法。各說各

會神於咒語中，必有靈感。妖魔鬼怪聽見鬼

的法門好，法門又是那麼多，怎麼選擇？各人天生根器不一樣，各有各的思想與性格。

比方律宗要持戒精嚴，修律宗的人生來思想保守，歡喜研究戒律，而且守戒嚴謹、絲毫不犯。修禪宗的人思想開放，愛自由自在，不歡喜守那麼多規矩，不願意研究戒律，也不研究佛經道理。人的性格是天生，不容易改變。佛教有很多法門適合不同根性，選修法門最主要視乎你的根器，修任何一個法門皆可成佛。

**問：懺摩是什麼意思？懺摩時心裡存什麼觀想？**

答：懺摩就是向佛菩薩懺悔的意思。懺摩的時候生起慚愧心，向佛菩薩陳白過往所作罪業，如今已知錯，心裡深感難過，承諾改過自新，以後不再犯，懇切表示悔意。經中有說：「懺悔則安樂、不懺悔罪益深」。

理國家亦依法律。中國佛教是法治，密宗是人治。簡單舉兩個例子讓大家知道密宗與顯宗差異之處，其他還有很多不同之處。

**問：佛教講空性，如何理解？**

答：研究佛法才明白空性，不研究佛法哪會知道什麼是空性。三論宗教人觀空，行、住、坐、臥、穿衣、吃飯，根本是空的。現時存活的人一般有一百多磅，五呎多高，五臟六腑，四肢百骸，六分六根。這個人怎樣變成？卵子、精子，佛教叫父精母血，當初什麼也沒有，根本沒有人生。父精母血結合在母胎內日漸成長，直至胞胎成熟離開母體。出世後身體漸次經過幼年、少年、壯年、中年、老年五個變化階段。打坐的時候要觀想人生是怎麼樣來？當初沒有，為什麼現在有？吃飯、穿衣統統是空的，根本是沒有，你認為有是

**問：我是初接觸佛教，想知道密宗與顯宗有什麼分別。請師父開示。**

答：西藏的西密，日本的東密曾於中國流行一時。蒙古人鐵木真佔中國，建立元朝稱帝。當時蒙古喇嘛與西藏喇嘛連結一起，故此密宗勢力相當強大。然而，相信密宗以皇宮裡的官吏居多，目的無非為拉攏關係，一般老百姓以及中國出家人不易接受密宗的思想和作風。

中國佛教有八大宗派，其中七大宗派思想理論差別不大，唯獨密宗明顯分歧。以皈依三寶為例，七大宗派皈依佛、法、僧三寶，密宗皈依四寶，多了皈依上師。中國佛教有四依法：「依法不依人、依了義不依不了義、依義不依語、依智不依識。」密宗皈依上師就是依人不依法。人治是自私的，不公平的，依世間法講，法治行得通，人治行不通，治

自己騙自己。

宇宙萬有都是空的，假的。佛教講三種假：因成假、相續假、相待假，世界上無論是礦物、植物、動物均是假的，假是沒有的。三種假的理論極高深，在這裡不作細說，大家可以參閱我的學佛答問第二冊第一百二十頁，有詳細解釋。空也有三種：一、人空，二、法空，三、俱空，要多研究佛法，才能明白空理。

**問：最近有親人去世，四十九日內誦什麼經迴向給他？哪個時間比較合適？**

答：在香港一般初機者為往生親友做迴向，多數念《地藏經》，延生迴向誦《藥師經》。真正佛教徒不會執著念什麼經，任何一部經皆可以做往生或延生迴向。依《地藏經》說：「四十九日內每天親自念一部《地藏經》迴

向給先人，功德無量。」《地藏經》比較長，倘若沒有時間，一天念不完，可以分開兩天或三天完成，有些居士熟習之後，只須一個小時念完一部。誦經時間沒有規定，任何時間都適宜。

**問：《梵網經》戒本有說：「可以在佛前自受菩薩戒，得見好相便得戒。」如何才是得見好相？**

答：自誓受戒不容易，要在諸佛面前懺摩幾千拜，連續拜三、五年也不定，諸佛菩薩現化身為你摩頂授戒，見種種光，嗅到種種香，得此境界等於受戒。《梵網經》說：「請法師傳授菩薩戒，不須看見瑞相與嗅到花香。」古時千里內難找得一位法師，自誓受戒是迫不得已才用這種方便法。如今佛教發揚光大，求請法師授戒不再有困難，何必自誓受戒。

**問：請問三法印是什麼意思，有什麼作用？**

答：大乘佛教是一法印，又叫諸法實相印。諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜，是小乘佛教的三法印。諸行無常是生滅法，山河大地有成、住、壞、空；身體有生、老、病、死；世間一切法無時無刻在生、住、異、滅中無常變化，叫做諸行無常。諸法無我的意思是世間上任何有為法、無為法中，找不著「我」這個實體，全是空的，假的。涅槃寂靜是不生不滅，心地清淨的常樂境界。三法印是三種印証，任何法符合三法印的原則就是真正佛法，不符合就不是真正佛法。

**問：修道成佛經過菩薩行，為什麼成了佛又倒駕慈航？**

答：倒駕慈航即是生到西方極樂世界，還入娑婆世界度眾生的意思。佛的本懷：「無緣大慈，

同體大悲；無心度眾生，眾生已被度。」好像打鐘一樣，大叩大鳴，小叩小鳴，不叩則不鳴。佛等於鐘，本來不動，是眾生心動，有能度所度。

時候不適宜大聲念，惹人生反感，不單沒有功德，反有罪過，處於此種情況下默念為宜。若遇上魔障纏身，大聲念阿彌陀佛，妖魔鬼怪聽了會趕快走。念佛是不定法，用什麼方法也可以，看時作事，不一定依書上所說。

**問：大聲念佛是否比細聲念佛功德大一點，殊勝一點？**

答：淨土宗念佛有多種方式：大聲念、金剛念、默念、集體念、追頂念（非常急促，不停地追趕念佛）。末法時期，大多數人修念佛法門，因應不同根性，方法亦多。有些人主張念得越快越好，有的人主張慢念。快念也好，慢念也好，大聲念也好，細聲念也好，最主要降伏妄想分別，心不被外境所轉，能夠專心念佛。書上有講大聲念佛功德大，細聲念功德少。書上是這樣說，不是固定的，視乎當時環境和情況。人多的地方或家裡有人的

**問：我的母親持素多年，早前身體變得虛弱，懷疑營養不良轉吃葷。請問有沒有問題？**

答：受了菩薩戒一定要持素，吃肉是犯戒。假若你的母親沒有受戒，吃肉不算犯戒。依佛教講今生多病，短壽是前生殺生害命得來的報應。世間人與佛教徒有不同觀念，世間人認為吃素會營養不良，吃肉才有能量支持身體活動；佛教徒說持素對身體健康更有利。我們從虛老法師年過八十九歲身體仍然壯健，醫生給他檢查後說因素食令他的體質保持如此健康。有一個女人吃素多年之後，覺得營

養不良轉吃肉，過了幾個月，胃部出了毛病，結果死亡。長期持素的人腸胃接受不了難消化的葷類食物。

**問：請師父指導如何降伏懶惰習性？**

答：佛教徒降伏懶惰懈怠，就是多看佛書、多聽佛學、多念佛、多拜佛。人的壽命一般只有短短數十年，抓緊時刻在有限人生做有價值的事情，毋讓寶貴光陰空過。有一位年青女子，二十五歲求出家，遭母親反對。她對我說：「如果我有三十歲壽命，現在出家，算來還有五年時間修行。人生無常，萬一今夜無常至，那麼，連出家修行一天的機會也失去，希望能早日出家。」真誠所至，沒多久，她如願出了家。佛教有講：「人命在呼吸間」。今天不知明日事，生死乃人生大事，要優先處理，一切世間法全是微不足道的小事。你

重視人生大事，自然勇猛精進，不然就會懶惰懈怠。

**問：家父往生不久，現在我仍感心痛。怎樣能放下喪父之痛？**

答：我們要知道與家庭眷屬、親戚朋友感情太濃厚，當遇上種種原因分離時，悲傷心痛乃人之常情。人生在世，哪一個是你父母、兒女、朋友？都是過路人，轉眼即過去。根本是沒有過去、沒有現在、沒有未來。大家皆知道人出世後，必然走上死路，有誰逃得過生、老、病、死？有誰能留住身體？身體終歸會壞，因為是假的。所以你們一定要學佛法，明白宇宙人生是什麼一回事，就能放下得大自在。

**問：到靈堂拜祭先人，應該先向佛前行禮，還是先向靈前行禮？**

答：如果靈堂上安放了佛像，應先向佛前行禮，然後才到靈前行禮。

**問：佛教講放下，但是剛放下，不愉快的情景又湧現，曾作多番嘗試都不成功。怎樣才能放下？**

答：放不下再放下，放不下仍要放下。我們的固執累積了數十年，太久的老毛病，怎能一時頓消。什麼叫修道？修道就是磨練。看破放下非一朝一夕修成功，必須經過不斷磨練。你嘗試真正下功夫磨練一年時間，感覺便不同。

樂世界，不論念了幾十年，乃至十念，主要誠心念阿彌陀佛就能生西方，若不生者，不取正覺。」求生西方要具備三種資糧：信、願、行，加上勤修正行、助行、雜行，就更有把握。念阿彌陀佛是正行；持五戒，修十善是助行；作一切善業是雜行。阿彌陀佛有大慈大悲，救苦救難心，求生西方的人誠心念十句佛號亦能生西方。《無量壽經》說修三種福可生西方極樂世界：（一）世間福，孝養父母，奉事師長。（二）戒福，持五戒，修十善。（三）行福，發菩提心，普度眾生。

**問：本人吃素，持五戒，做善事，目的為求生西方淨土。朋友說要勤念佛號，否則不能生西方。用什麼方法更有把握生西方極樂世界？**

**問：發願生西方，但是不想回娑婆世界度眾生，這樣的理想會不會障礙解脫？**

答：佛法不是固定法。淨土宗說：「一心歸命極

答：書上有說：「生到了西方極樂世界，要倒駕慈航，還入娑婆。」現階段你最迫切做的事情，就是一心一意念佛，目的求生西方，回不回



來娑婆世界，言之過早。到了西方開悟之時，自然發心倒駕慈航。爲什麼這樣說？因爲禪宗的人開悟後說了兩句話：「不開悟猶還可，開了悟事更多。」開悟後看見五濁惡世眾生，於苦難中受盡折磨，若然不發菩提心，怎麼能夠了生脫死，趕快去度眾生。生到極樂世界同樣情況，修道不發菩提心，不度眾生，怎能修道成佛，一定會發心回娑婆。現在你發心與否，沒有關係，到那個時候再說吧。

**問：假如行為上沒有犯戒，但心存歪念。這樣會不會受報應？**

答：小乘人修身口七支，七支是身三口四。身三：不殺生、不偷盜、不邪淫。口四：不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口。小乘人重視身體不犯戒和口不犯戒就可以，心犯不成問題。大乘人不單修身口七支，還注重思想方面，

不應該存惡念，即是身、口、意三業都重視。身、口、意犯業有輕重之分，身、口犯業是非常粗獷，意犯是極之微細。思想主宰身、口作業，有什麼思想生什麼道，善的思想生善道，惡的思想生惡道，所以思想是非常重要的。小乘佛教認爲意犯沒有問題，大乘佛教認爲意犯也不應該。投生六道皆由思想變成，當然應有報應。



## 上暢下懷老和尚開示

辛卯年正月初十日拜年 宏願

印度佛教傳入中國後，受中華文化習俗影響，已變成中國化佛教。如果不研究佛法本來意義，即使是佛教徒亦可能產生誤解。一般人對於佛教毫無認識，看見佛教信眾跪拜佛菩薩、誦經念佛、做超度法事，僅憑表相下判斷，妄說佛教是迷信。更有外教蓄意毀譽，致使佛教被誤導爲低等宗教。佛教理論淵博精微，浩瀚如海，是世間上任何宗教無可比擬。梁啓超先生說：「佛教乃智信，非迷信。」

如何做一個真正佛教徒？一個真正佛教徒不應祇信佛教；要多聽經聞法，多看佛經、佛學書籍，理解如來真實義，並依教奉行。明白佛法始能依法修行。拜佛誦經是事上修，研究佛法是理上修，真正佛教徒行解相應，理事圓融，決不會

迷信。《金剛經》上說：「凡所有相，皆是虛妄。」又說：「應無所住而生其心。」說明宇宙萬有一切法從因緣和合而生，緣聚則生，緣散則滅，是空的，是假的。我們要明白諸法空相道理，莫被世間名言相狀蒙騙；若執迷不悟必生分別，有分別則煩惱痛苦隨之而起。凡事不執著便沒有分別，不生分別這個心就是清淨心。倜虛老法師常言道：「看破、放下、自在。」看得破，就能放下；放得下，才可以自在。如何能看破？佛教說世間有三假，若能清楚明瞭三假道理，就可以放下，得大自在。

佛教說三種假：（一）因成假。（二）相續假。（三）相待假。

我們的身體是正報，由前生所作業力感召此

身軀。人身從哪裡來？佛教說父精母血和合成胚胎發育成人身。可是，精子、卵子裡面找不到人身，為什麼精子與卵子一結合會生出胚胎？究竟人身從何處來？從虛妄來，根本是沒有的，當初精子與卵子同樣是沒有的。科學家、哲學家都追求最初因，尋找宇宙人生怎麼來？佛教講人身乃地、水、火、風四大組合所成，是空的，是假的。現今科學家分析出人體是分子所成，分子由原子所成，一步一步尋根究底，至最終結果原來是無形無色，根本性質是空的。在最初因上，什麼也沒有，當然找不著它的來處。身體是因緣和合而生，是假有，無真實之體，叫做因成假。

精子與卵子組合成胚胎後，在母胎內經過五個變化：凝滑、瘡疤、軟肉、硬肉、肢節，然後生出五臟六腑、六根六分。在胎內滿十個月離開母體出世。出世後經歷幼年、少年、壯年、中年、老年五個階段。身體不停變就是假的，如果是真

的不會變。身體哪部份是我？頭是我？手是我？肚是我？任何部份都找不到我，我是假我，是不真實的。人身在胎內、胎外無間斷地轉變，綿延相繼，稱之為相續假。

世間上不出三種物質：礦物、植物、動物。我們是人，其他物質都不是人。人與非人相比稱為人，對立那方不是人。人這個名字從哪裡來？相對而立，不對沒有這個稱號。如果世界上統統是男人，不會有女人這個名稱；統統是女人，沒有男人這個名詞。男人與女人對比，始分別這是男人，那是女人。名字是假的，相對才有，故名相待假。長對短謂之長，短對長謂之短，長與短從比較中來；沒有對比，不能說它長或短。長與短對立方有，是假名，所以稱相待假。

我們依靠居住的山河大地是依報也有三假：（一）山河大地乃宇宙大爆炸後，多種微體原子逐漸積聚所成，即因成假。（二）物質有成、住、

壞、空，又成、住、壞、空循環變動，即相續假。

（三）山河大地相對非山河大地而言，即相待假。

思想亦有三假：（一）六塵的影子落在心中，生起思想，即因成假。（二）前念剛滅，後念又生起，連綿相繼，即相續假。（三）心是思想，相對無思想的石頭木塊，即相待假。

此刻我們聚首一堂，一百年前是沒有的，為什麼現在有呢？一百年後這裡的人全都不存在。這一群人原本從哪個地方來？後來往何處？根本沒有來處，也沒有去處。大多數人執四大假合之軀為實我，執一切有為法是實法，執取不捨是流轉生死之根源，所以修道最主要破執。佛教講三種假是破除我執、法執之方法，明白宇宙是沒有的，人生也是沒有的，是因緣和合而生，不得自主，常變異的。觀察三種假達到心不起分別，不執不住，就能看破、放下、自在。



際醒。字徹悟，號訥堂，俗姓馬。京東（河北）豐潤縣人，年幼時精通經典史籍。剃髮出家後到處參訪各個講席。廣博通達法性及法相兩大宗派，對於法華一心三觀及十乘的要旨，特別有心得。後來，參訪廣通寺的粹如純禪師，探究明心見性的大事，兩人應對之間互相契合，純公於是爲他印證。後來純公遷到萬壽寺，際醒便繼承他在廣通寺的席座，而在廣通寺策勵後學，當時的宗風因此而大振。

際醒法師有一次說：「永明延壽禪師，乃是禪門的一大祖師，尙且要歸心淨土，何況現今是末法時期，更應遵承永明禪師的遺風。」於是專修淨土法門，主張宏揚淨土宗。每天只以極短的時間會晤賓客，時間一過則只是自己禮佛、念佛

而已。接著遷至覺生寺擔任住持。很快又退居到紅螺山的資福寺，因僧眾仰慕其德望，追隨他而來的人愈來愈多，資福寺於是成了叢林。際醒法師終日爲法爲人，內心始終沒有絲毫的疲厭，一心一意只以淨土爲依歸。每當開示演說如來救苦與樂之恩德，常常自己感動地隨聲落淚，聽講者也莫不涕泣沾衣。際醒禪師的語錄有二卷，其中的開示尤其懇切至要。略言：

「在我們生死的關頭，只有二種力量。一者『心力』，臨終時心緒紛亂變化多端，心念偏執何處，生死便趨向何處。二者『業力』，就如同人負債一樣，業力強者就先牽引生死。業力最大，而心力更大，因爲業報本無自性，全依於心，因此心力重大能使業力增強。如今以『重大的心力』

而修淨業，則淨業強，他日報盡命終，必定往生西方，而不生於他處。如同大樹大牆，平常就向著西方而傾斜，他日若倒塌，絕不可能向他處傾倒。

什麼是『重心』（重大的心力）呢？我們修習淨土法門的人，信念最重要的是在於深；願力最重要的是在於切，因爲信念願力深切的緣故，一切的邪說不能動搖迷惑，一切的外境塵緣不能牽引流轉。假使我們正在修習淨土法門之時，達摩祖師忽然現前，命令我捨『淨土』而趨『禪宗』，

可以立地成佛，我也不敢從命。又即使釋迦如來忽然現身，告訴我更有其他的殊勝方便、勝過於淨土者，命令我捨此從彼，我也不敢依從他的教導。這就是所謂的『深信』。假如赤熱的鐵輪，旋轉於我們頂上，也不因爲這種痛苦，而退失往生之願。又若轉輪王勝妙五欲的依報現前，亦不以此爲樂，而退失往生西方淨土之願。如此逆境

和順境到了至極之處，尙且不改所願，這就是所謂的『切願』。

信深願切，這就是所謂的『重心』，以此重心修淨業，淨業必強，而業強則往生極樂世界的淨業成熟。極樂淨業若成熟，娑婆世界的染緣便已盡了。因此臨命終時，雖然希望輪迴的境界再現於前，也不可得啊！雖然希望阿彌陀佛極樂淨土不現於前，也是不可能的！然而此信願，最重要的是必須在平時就努力培養，屆時自然不會誤入歧路。

譬如古代大德臨命終時，六欲天的童子次第接引，皆不去，而專心至誠等待阿彌陀佛的接引，等到佛現前才肯往生。臨命終四大分散時，是何等痛苦難忍的時刻啊！而天人的接引，又是何等殊勝快樂的境界啊！假如平常信願不是到十分堅固的地步，正當此時面對此境，心還能強作主宰嗎？」又說：

「曾有修禪者問：『一切諸法，悉皆如夢。娑婆固然是夢，而極樂亦是夢，同是一場幻夢，修行又有何益呢？』答：『其實不然，七地菩薩以前，仍是夢中修道。無明的這場大夢，雖是等覺菩薩猶是眠而未醒。唯有佛陀一人始稱『大覺』。當迷夢的幻眼未睜開之時，苦樂皆是清清楚楚宛然似有，與其在夢中受娑婆之苦，何不在夢中受極樂之樂。何況娑婆之夢，是從夢入夢，輾轉不斷地沈淪昏迷。而極樂之夢，是從夢入覺，逐漸至於大覺。幻夢之名雖然相同，但所『夢』的境界，實在是不相同啊！怎可一概而論呢？』

清仁宗嘉慶十五年（西元一八一〇年）二月，

預知時至，於是向護法的信眾辭行，並囑咐說：「虛幻的因緣不會長久，虛度了此生實在很可惜，你們各個自己應當努力念佛，他日來年在極樂淨土好相見。」臨圓寂的半個月之前，示現疾病，命令大眾助念佛號，際醒法師見到空中幢幡無數，

自西方而來，於是告訴大眾說：「淨土之相已經現前，我將向西方歸去了！」

到了十二月十七日申時（下午三、五時），又告訴大眾說：「昨日見到文殊、觀音、勢至三大菩薩，今天又蒙阿彌陀佛親來接引，我往生去了。」大眾更加懇切高聲地念佛。際醒法師此時面向西方端坐，合掌凝視說：「稱一聲洪名，見一分相好。」說完後結手印而往生。大眾都聞到異香飄散在虛空之中。往生後開著龕柩七日，面貌如生，頭髮由白變黑。火化後獲舍利子百餘顆。世壽七十歲，僧臘四十九年。（徹悟禪師語錄）

評曰：「禪師既通達禪宗又通達教理，而卻獨獨歸心於極樂淨土。考究際醒禪師精嚴的修行，教導後學之至誠懇切，與淨土宗歷代的祖師大德，有如同一個典型啊！永明大師所謂的『有禪有淨土，猶如帶角虎，現世為人師，來世作佛祖。』我於際醒禪師身上即見到了！」

## 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：「乃能究竟性。」

**是為大士修菩薩道時，行十善業，以施莊嚴，所獲大利如是。**

大士發大道心行菩薩道時，以十善行檀度，嚴淨國土，成就眾生。

《淨名經》云：「十善是菩薩淨土，菩薩成佛時，命不中夭、大富、梵行，所言誠諦，常以輕語，眷屬不離，善和諍訟，不嫉不恚，正見，眾生來生其國，故所獲大利如是。」

《華嚴十行品》云：「十方一切國土中，擊大法鼓悟群生，為法施主最無上，此不滅者所行道。」

**龍王，舉要言之，行十善道，以戒莊嚴故，能生一切佛法義利，滿足大願。**

舉要言之，謂廣說施度略說下文戒度等因繫就簡以易明也。

《淨名經》云：「持戒是菩薩淨土，菩薩成佛時，行十善道滿願眾生來生其國。」

《華嚴十行品》云：「意常明潔離諸垢，於三界中無所著，護持眾戒到彼岸，此淨心者所行道。」

**忍辱莊嚴故，得佛圓音，具足相好。**

《淨名經》云：「忍辱是菩薩淨土，菩薩成佛時，三十二相莊嚴，眾生來生其國。」

《華嚴十行品》云：「忍力勤修到彼岸，能忍最勝寂滅法，其心平等不動搖，此無邊智所行道。」

**精進莊嚴故，能破魔怨，入佛法藏。**

《淨名經》云：「精進是菩薩淨土，菩薩成佛時，勤修一切功德，眾生來生其國。」

《華嚴十行品》云：「於諸佛法勤修習，了知眾生根不同，淨治一切諸世間，彼大龍王所行道。」

**定莊嚴故，能生念慧，慚愧輕安。**

《淨名經》云：「禪定是菩薩淨土，菩薩成佛時，攝心不亂，眾生來生其國。」

《華嚴十行品》云：「禪定甚深恒照了，智慧微妙難思議，十方一切世界中，具足修持所行道。」

**慧莊嚴故，能斷一切分別妄見。**

《淨名經》云：「智慧是菩薩淨土，菩薩成佛時，正見，眾生來生其國。」

《華嚴十行品》云：「已抉一切愚痴膜，深入廣大智慧海，普施眾生清淨目，此有目者所行道。」

**慈莊嚴故，於諸眾生，不起惱害。悲莊嚴故，愍諸眾生，常不厭捨。喜莊嚴故，見修善者，心無嫌嫉。捨莊嚴故，於順違境，無愛恚故。四攝莊嚴故，常勤攝化一切眾生。**

修行慈心能消除瞋恚；修行悲心能消除惱害；修行喜心能消除不欣慰；修行捨心能消除憎愛。緣無量眾生，清淨慈念憐憫利益故，名梵行梵乘。

《禪法要解》云：「念一城市眾生，願令得樂。如是乃至十方恒河沙等無量無邊眾生，慈心徧覆，皆令得樂，諸佛第一樂，願與眾生樂，以慈心力

故，見十方六道眾生，無不受樂。

問曰：「眾生實無得者，云何皆見而顛倒？」

答曰：「定有二種：一者，觀諸法實相；二者，觀法利用。眾生皆有樂相而不見。如人貴賤貧富及禽獸之屬，各自有樂，互相愛念。如地獄眾生亦有樂分，遠見刀山灰河，皆謂林水而生樂想。」

修慈等攝化眾生者，譬如虛空，不受加害，心智柔軟，猶若天衣，入如來大慈悲室，著如來忍辱柔和衣，坐如來法空座，遍緣有情非情境，其心清淨常悅樂，能令眾生悉歡喜，已發諸佛大悲心，此是菩薩所行道。

**念處莊嚴故，能善修習四念處觀。正勤莊嚴**

**故，悉能斷除一切不善，成一切善法。神足莊嚴故，恒令身心輕安快樂。五根莊嚴故，深信堅固，精進匪懈，常無迷妄，寂然調順，斷於煩惱。力莊嚴故，眾怨盡滅，無能壞者。覺支莊嚴故，常**

**善覺悟一切諸法。正道莊嚴故，悉能滌除一切結使。**

此總名七科道品，亦名菩提分法，別名三十七道品：

一、四念處——觀身不淨是身念處；觀受是苦是受念處；觀心無常是心念處；觀法無我是法念處。

二、四正勤——已生惡法令斷；未生惡法不令生；未生善法令生；已生善法令增長。

三、四如意足——欲如意足；精進如意足；念如意足；思惟如意足。

四、五根——信正道法名信根；勤求道法名精進根；念正道法名念根；定心在道名定根；慧觀諸法名慧根。

五、五力——信根增長破諸邪惑名信力；精進根增長破身心懈怠名精進力；念根增長破諸邪念名念力；定根增長破諸亂想名定力；慧根增長破諸邊邪名慧力。

六、七覺分——善能揀別真偽邪正名擇法覺分；善能覺了正法中行名精進覺分；善能覺了住

真法喜名喜覺分；善能覺了妄想無性名定覺分；善能覺了消除妄念名除覺分；善能覺了捨諸喜樂名捨覺分。

七、八正道——破三界五利使顛倒見惑名正見；破三界五鈍使八十一品思惑名正思惟；離四種口惡業名正語；離三種上中下、善、不善、無記業，名正業；離四種邪命名正命；勤修戒定慧三學名正精進；念定慧均等名正念；修九種次第定名正定。

以清淨正語正業正命為無漏戒聚；以清淨正思惟正定為無漏定聚；以清淨正見正精進正念為無漏慧聚。

《文殊道行經》言：「若一切法無動即解苦諦；若一切法無所住即斷集諦；若見一切法畢竟空寂，即證滅諦；若見一切法無自體性，即修道諦。」

**觀莊嚴故，能如實知諸法自性。方便莊嚴故，速得滿為無為樂。**

觀——謂分別色質美醜等。聚則有，散則無，故說為假觀。諸色等緣生無性，體自空寂，故名空觀。此二不二，即中觀。元性明靜，因情昏散，向外馳求，為物所轉，無始闍動，當知禪止心散，觀照心昏。若能如實知一切法，即心自性，則成就莊嚴。

方便——謂佛菩薩善權利生濟眾之妙用。凡有法說善言財物施諸人者，皆曰方便與人。

《大毘盧遮那經》云：「菩提心為因，大悲為根，方便為究竟。有為俗諦，無為真諦。有為雖假，捨之則大業不成；無為雖實，住之則慧心不圓。」

馮山禪師說：「佛事門中，不捨一法，實際地，不受一塵，是滿為無為樂也。」（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：「身心都在業力當中。」

佛說的四諦法就有兩種因果：世間因果及出世間因果；或者說是染的因果和清淨的因果。染的因果是因為有無明緣行、行緣識……這是一個染污的、不如意的、不清淨的因果。清淨的因果是無明斷、行斷……乃至純大苦聚斷，這是清淨的因果。佛就是講兩種因果，你如果還是順著自己的業流，順著自己的無明習慣去作種種的行業，那一定是有很多很多不如意的事會生起的，而且你得到的果是不如意的，是苦的。如果我們現在知道了流轉生死就是因緣的關係，緣起法的關係，我們就會生起信心，「學佛」是有方法可以出去的，是有路可走的。因果告訴我們，怎麼樣進來就怎麼樣出去，因此經常說的你在那裏跌倒，就

在那裏爬起來，也是這個道理。你從無明進來，也要從無明出去，把無明拿掉，你就出去了。生命有如輪轉，生命從哪裏開始？從哪裏結束？沒有開始，也沒有結束！我們現在可以把它結束，只要將無明一搬掉就結束了，我們從染開始，從淨結束，把無明一拿掉，眼睛一打亮，這個夢就醒了。但是古人又說好夢最易醒，不好的夢醒不了。黃粱一夢做了四十年，從取得功名到做了宰相，到最後被殺掉而殺醒。我們現在還在夢中未醒，繼續夢下去，還想子孫後代一直做官做到底，那是沒有的啊！我們覺醒知道了，就出去了。我們現在修行就是開始作清淨的業果，從哪裏開始破無明？也就是從因緣，從緣起法開始破無明，知道生死的真相，由無明緣行這樣的一個輪轉成生死的真相，當無明一破時，你的行為就清淨了。

我們現在開始按照佛法所說的正見、正行來作日常生活行爲，那行爲就清淨了，起碼是善的行爲，不是惡的行爲，就算流轉，還可以保持人身，所以佛法有五乘法，有人天善法。我們學佛發願就可以達到主動，但是願也有不同的願，發心也有不同的發心。我們第一個要發增上心，發下輩子比這一輩子好的心，那要如何達到呢？作善事，最基本的是持五戒，修十善，絕對可以得到人身，而且比現在的人身更圓滿。這是主動力，隨時隨刻檢查自己的心行是否爲善，若這輩子的人生有缺陷，能不能下輩子好一點？世世增上爲增上心。這樣修久了以後，再用心去思維，觀察人生是否有個保證的力量？沒有！生死的流轉是無明來的，無明若沒有斷，就永遠會有生死流轉。佛說無明是起於不覺，無明起時你不知道，一起無明，一造惡業，又墮下去了，所以這是沒有保證的。人天善法雖好，但不保證，因此佛法說要層層往上提，我們不排斥人天善法，但人天

善法不是我們究竟的歸依處。我們學佛的人不排斥其他的宗教，其他的宗教都是人天的善法而已，出不去這個三界，就算修到非想非非想處天，無色界的頂天，八萬四千大劫以後還是下來，下到哪裏？這是蠻可怕的，若是在人道，是個低能的，因爲你的意識被壓住了，神經麻痺不清楚了。所以修定修無想定的人要小心一點，我們修行也要找對方法，有些人打坐認爲盡量不想；有些人打坐兩條眉毛愈皺愈緊，一看就知道錯誤了；打坐應該是歡歡喜喜像彌勒佛一樣；這個就是相，一現出來就知道了。有些人壓抑不讓他想，明明想是一個自然現象，而且他也是常性，也是法性。從無想天下來成爲白癡，甚至這輩子就會得到果報，有人這樣子打坐，慢慢地記憶力就失掉了，也沒有分析能力，善的惡的也搞不清楚，認爲甚麼都一樣，這就有問題了，現象世界是不一樣的，所以用功修行要分析清楚，我們要讀佛經，就是這個道理。要多讀佛經，但若釐不清楚，認爲讀

佛經功德很大，那還在貪當中，貪功德希望下輩子能更好一點，好一點危險得很，所以世間因果，出世間因果都要分析清楚。我們讀經、誦經要懂

意義，才能夠在出世間的清淨緣起裏面產生無窮的力量，也能與你主動的願力配合起來。

它的意思，佛在阿含經中說：「雖誦千章，不義何益？」雖然讀誦了千部經典，不了解意義，有甚麼利益？再說：「不如一句，聞可得到。」這是從修行角度而說，若你是求功德的，多唸無妨，佛經中說讀誦大乘是十種方法之一。但若是想成就一個出世間的清淨緣起，你一定要了解他的意思，才能夠得到。還有一句「雖誦千言，不義何益？不如一義，聞可得到。」雖然誦了很多很多的語句，不了解意義，有甚麼利益呢？不如一義懂了，我們剛說的一義——正見，知「色」是「無常、苦、空、無我、無我所」的。這一義你懂了，你聞了，你聽了，你誦了，就可以得到。希望大家在讀誦的基礎上，要了解它的意思，不要讀了一輩子，還不了解是甚麼意思。那怎麼度自己呢？這並不是說讀誦沒用，而是讀了以後一定要了解

生起增上心還不夠，這是世間善法，還應生出離心。出離三界，出離煩惱的心是爲出離心。並不是發出離心就要剃頭出家，若出了家不發出離心，還是一樣的。但這其中還是有分別的，出家還是一天到晚爲了柴米油鹽醬醋茶七件事去奔波，只是頭髮剃掉，心裏煩惱沒有去掉，還要現種種的相引起人家的注意來供養，這都是屬於邪命。傳記中有一個故事，一位師父在山中修行，一日他昔日的信徒請樵夫告訴師父，某一天要上山去看他。到了那一天，他一早起來，把佛堂擦乾淨一點，地也掃乾淨一點，收拾乾淨後坐下來唸經，一面等待信徒的到來。在他開始唸經後，突然覺得不對，馬上站起來，從香爐裏抓了一把香灰，灑到佛堂上面去。他覺察到當天打掃佛堂的念頭就是錯的，爲什麼平時不打掃乾淨呢？爲

什麼聽到信徒要來才要打掃乾淨呢？這個公案就這樣結束了。後來印度一位大師聽到這樣的事情後，讚歎說：「三千大千世界當中，供養佛最好的就是那一把香灰。」那是甚麼心？是出離心，是清淨無染的心，不容易啊！我們修行當中，一起心一動念，稍不注意就歪了，就偏離了。

出離心發起後，雖然煩惱斷了，生死出了，定也得了，可以進入滅受想定，甚麼都不想，這個世界與我無關了，那又怎麼樣？不過是個自私的自了漢而已，你還有親戚、父母，無量世的父母，他們都還在煩惱中，被煩惱煎熬，你都不理他們嗎？所以佛勸我們要發起菩提心，要把你的解脫見推廣到別人，讓別人也知道如何解脫，這才是菩提，是大乘無上的心。菩提心，簡單的說就是把解脫的心擴大，擴大到每一個人，這就是菩提心。想「還未解脫的人」受的種種苦與我未解脫時一樣，然後將自己已得解脫果的解脫知見、解脫方法傳遞出去，這就是菩提心和菩提行

的時候已經報了。所以有人問算命準不準？準！有沒有這種事情？有！過去的準，未來的不一定；你如果改變自己的行為就不準，如果還是一樣就準；但是不要太相信，有小神通而沒有智慧的人是困擾，有小神通而又有智慧的人就不是困擾。我們的定業是可以轉的，靠我們的心力能轉，所以說「定業不可轉，三昧加持力」，三昧就是定力，定力即心力。心的力量非常強大時就可以轉；心的力量非常小，想轉又不想轉；想修，修一會又不想修；想布施，布施後又後悔，那就轉不了。

所作的業會不會流失呢？不會！已作業絕對不掉，那要怎麼讓它成果？需加功用行，加很多的因緣。我們現在發了心嗎？我們現在發了增上心，下輩子能不能得到更圓滿的人身果呢？不一定！這要看當中的緣能不能加，你的行為能不能調整去增加善業？若有就可以得到，這就是因果當中，還加上一個「緣」，這緣非常重要，因此說增上緣。增上緣有順增上緣與逆增上緣，我

了。這個也是業，是清淨的善業，出世間的清淨緣起，這些都落在因果當中，整個都是一個大因果，開悟知一切都是假相，這也是大因果，不是證了道就沒有因果了，因為所有的相都是「如來性」所現起來的，「如來性」所生起來的，所以心生一切法，這一點希望大家非常非常的重視它。

我們知道業果的重要性，一切的行為都在業果當中，那如何從那裏開始製造清淨的業果？接下去我們互相學習「守護」，守護我們能造業的工具——身、口、意三種，如何去改變它？如何去掌握它？如何去淨化它？這是一個重要的課題。在這裏順帶地講幾個問題，業到底能不能轉？定業能不能轉？不能轉、能轉，只是一個問題，時間問題，時間夠你就可以轉它，但是若已經報了，如這異熟果就轉不了。但是這個業造了以後，在果還沒有產生以前，這個當中可以轉。雖可以轉，但是若能轉的力量和業的力量不相等，轉的力量小於業的力量，就轉不了，時間來不及，你想轉

們發了出離心，修的是清淨行，得的是清淨果。若發了出離心，修的不是清淨行，例如找的老師跟你講錯法，你就得不到清淨果。因此善知識非常重要，講錯了誤人很久；現代出版業非常發達，寫書不負責任的人太多，現代人文學修養很好，文句很順，感覺也很好，你就讀了，慢慢就被污染，受到習慣的影響。

業是決定的，但是能轉。若業不決定，那就沒有因果，是錯誤的。若業不能轉，就不能成佛了，我們現在學佛，就是在轉業，這才是因果的真義。所以說因果是確定的，但是能轉的。佛在阿含經中告訴比丘，要勤行善業，行善不綴才有辦法。因善業的力量可以得到善終，臨終時善業是你的依據，決定是否有一個很好的臨終相。佛在阿含經中說，臨終時，所有的善業、惡業都會現前。人在臨終時，眼睛不行了，身體感覺不靈敏了，耳朵也聽不到了，只有獨頭意識，像放電影般，把你一生所作的善業、惡業全部放出來，如果都



## 浴佛船河放生



是善的，心裏會很歡喜，沒有後悔，沒有懊惱。如果放出來都是害人，都是損人損己的事情，你會懊惱，作了惡業以後的陰境，以後的路不好走，會後悔、會痛苦，因此有善業就會有善終。

另一點是要斷掉自己所作的惡業，斷業的法要注意。佛在阿含經中講，要消除自己的宿業，第一，不是依靠咒術或祈禱，不是唸一些咒，佛、菩薩或那些明王就可以把我們的罪除掉，這是違背因果論。也不是向佛祈禱，讓我的惡業除掉，善業增長就好了。一定要心裏轉變，要去做才可以，不是求求就可以了。第二點，你已經作了惡，不可能用甚麼水洗洗倒倒，就可以除罪。佛講了印度的一個實例，很多人認為到恆河裏去洗一洗，罪業就輕了，佛說這是愚癡人的行為，很多人一直泡在恆河裏，認為可以把罪泡掉，佛說這是愚癡人住的地方，這是錯誤的方法。正確的方法要修善，了解緣起正確的意義，來修福、修善、修慈、修四無量心，你的罪業就可以消失。還有一個是

修五種善法，五種清淨的善法，「信」清淨的信仰，生起一個「精進」行善的心，生起「慚」心、「愧」心，以及生起緣起的「智慧」心，以這五種力量，可以消除你的惡業，這是正確的方法。

我再三地提到，「已作」的惡業已經作了，如何去改變？首先要對緣起法確切了解它的意義，然後依緣起的力量去轉變，所以惡業也是緣起的力量，因為那時的心境、事情、種種因緣而造了惡業，我們現在要轉變惡業，不再繼續給它力量，給它因緣，以正確的智慧力積極行善，如此清淨的善業增長，惡業即消失。

（待續）

香港佛教界屯門區慶祝佛誕浴佛典禮大會（圓明寺）



屯門親親耆英浴佛文娛敬老活動



天台精舍浴佛法會暨傳授三皈五戒典禮



佛青第四十四屆會員大會



## 圓明寺清明法會

## 屯門區慶祝佛誕浴佛及文娛活動



## 天台精舍清明法會及晚上傳授幽冥戒

## 屯門蝴蝶灣望海觀音佛誕浴佛法會



### 閱覽室法器班及普佛誦經法會



### 閱覽室—慧命功上課程況



### 閱覽室—贈醫施藥



### 地藏閣法會



### 健身養生氣功班



### 閱覽室誦經及研討班



## 素食菜譜

### 十錦沙拉



#### 材料：

1. 馬鈴薯、胡蘿蔔先蒸熟切丁。
2. 小黃瓜、蘋果、素火腿切丁。
3. 玉米粒、葡萄乾、炸熟松子、腰果。
4. 以上材料拌上沙拉即成。

### 雜果布甸



#### 材料：

- |        |      |
|--------|------|
| 水      | 二百毫升 |
| ① 卡士達粉 | 五十公克 |
| 玉米粉    | 二十公克 |
| 糖      | 一百公克 |
| 水      | 六百毫升 |
| 煉乳     | 三分一罐 |
| 奶油     | 半湯匙  |
| 雜錦水果   | 一碗   |

#### 作法：

1. 取不銹鋼盆加入水、糖同煮開，加入煉乳及奶油拌勻。
2. 材料①水先溶解卡士達粉及玉米粉，一面倒入，如同勾芡，一面攪拌呈糊狀，即好。
3. 倒入模型內，放冷，入冰箱冰涼後，加雜錦水果食用。

#### 註：

如不用卡士達粉，全用玉米粉，作出之成品為白色。

## 佛說八大人覺經

上慈下生法師主講，佛教青年協會筆錄

續上句：「就可以了脫生死。」

**第五覺悟，愚癡生死，菩薩常念，廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切，悉以大樂。**

第五覺悟，教我們要有智慧，智慧就為化愚癡之根本，愚癡和智慧是相對的，愚癡亦為妄心之一，是貪、瞋、癡三毒之一。第五種覺悟要我們學佛陀要醒覺，不要迷，所謂覺而悟，覺悟到愚癡就會了生死。

前第四講摧伏四魔，就可以出陰界獄。我們要明白為什麼我們要受五陰之身，為什麼我們要在三界輪轉呢？不是有誰主宰著、管束著我們要走入三界，我們可否不入三界呢？不可以，因為

你沒有自由自在之力量，由於惑和業，而這個業一定會牽著你在三界中流轉。

古人有云：「如人負債，強者先牽。」我們為什麼會走入三界來輪轉生死呢？因為過去有「業」，有這個「業」，就如負了人家的債一樣，欠了債就要還債，所以「如人負債，強者先牽。」看你那樣債務較重，那就先牽著你走，我們那樣的業債重，就往那處受生死，如你惡的業債重，你會墮入畜生道、餓鬼或地獄之類去受生；如果你善業債重，你會生天堂或做人。

總之，生生死死在三界之中，是屬於果報，在這生死果報之中，必定要有因，是什麼因引著呢？就是「愚癡」，「愚癡」亦可稱為「無明」，是黑暗的，是無知的。「癡」字是一個「疾」字

頭加一「疑」字，「疑」就是懷疑，因為因果真理都不信，所謂「有如是因，有如是果」，你能夠認識因果，自然就會改惡向善，但如你對因果問題都懷疑，再加上「疾」字頭，你就變成愚癡，即你的懷疑是非常不對，變成有病。另外可寫成「痴」，即「疾」字頭加一「知」字，即謂你的知見有了病，不正確，所以謂之「痴」。由於愚癡為因，所以受到生死的苦果。說到生死，有些人可能會說從來沒有見過，又沒有試過死。

「愚癡」可分為「五鈍使」和「五利使」，「五鈍使」是貪、瞋、癡、慢、疑五種煩惱；「五利使」看來好像屬於聰明的方面的見解，但在佛教來說，都是為愚癡。

「五利使」是身見、邊見、邪見、見取見和戒禁取見，都是屬於愚癡；先說

一、「身見」——我們凡夫以為這四大五蘊假體，實實在在的以為有我，所以什麼都以為有

認為你死了，就什麼都沒有，可以一了百了，這亦屬愚癡，叫做「斷見」。

以佛教來說，不是「常」，亦不是「斷」，如你今世為人，未必生生世世都能做人，要看你今生所作的是善或惡業，如你今生做人作惡多端，來生都會由人變作畜生，但如身為畜生，而可以行善，來世都可以由畜生轉為人，所謂隨業輪轉，亦不是死了後，就是萬事皆休。所以是愚癡，無論是「五鈍使」或「五利使」的煩惱之因，一定會受到生死之果報。

三、「戒禁取見」——如果一個人想學持戒，但又持得不正確，例如在印度有些苦行人，他們持牛戒或狗戒，因為以前有例子，有一隻狗死了後，得生天堂，他們誤以為那隻狗，因吃污穢的東西，得以升天，其實他們不知道，因為是那隻狗在過去世做了善業，才能升天。

「我」，而成為自私，這是身見，以「我」一切為上，不管他人一切，所以在自私當中，只要「我」享樂，「我」自在，甚至於將自己的享樂和自在建立在人家的痛苦之上，這就是「身見」。又如凡夫殺生食肉，只要自己覺得美味，不理眾生死活，這是貪著「我」自己，只要「我」自己健康，如果不吃眾生肉，「我」就會無營養，這些就是「身見」，總是覺得自己對的，是自私所為。

二、「邊見」——「邊」可分為兩邊，一是「常見」，一是「斷見」，執「常」、執「斷」就謂之邊見；執「常」即有些人認為自己死了後，又會輪轉再做人，生生世世都會做人，這屬於「常見」。

又有些人認為人死了後，就什麼都沒有了，正所謂人死如燈滅，覺得生存很痛苦，最好自殺，死了以後，什麼都可以解決，如果你又見到有一隻牛死後，又是生天堂，他們於是去學牛一樣，吃青草，於是持牛戒或狗戒，這樣的持戒，就是愚癡。又有一些人自餓，以為挨餓，什麼東西都不吃，一直至餓死，就可以生天堂，這些所謂持戒，都是愚迷的。佛教教我們持戒，就是要我們不做惡，要戒除惡，這才是真正的持戒。不是叫你不吃飯，學牛學狗，才叫持戒。

四、「見取見」——即持有錯誤的見解，都以為自己的見解是正確，這就謂之「見取見」。

五、「邪見」。

以上的身、邊、戒、見、邪見，再加上貪、瞋、癡、慢、疑，共十種煩惱，都是愚癡，因而做業，見解又不正確，於是在三界六道中生死輪轉。

現在要說生死，分有兩種，我們世間的人，都知道什麼為「生」，從母親體內生出來，

就是「生」，呼吸停頓了，謂之「死」，看似很簡單。但佛經所講的「生死」有兩種，分爲「分段生死」和「變易生死」：

一、「分段生死」就如一個，有一個分限，有一個形段，這母親體內生出來，至到死亡時候，你的壽命是有分限，有一個形段的，死後又要投胎，再出生，那就生死輪轉不息，這謂之「分段生死」。

二、「變易生死」就是出世之阿羅漢，雖然不似我們眾生，在生死六道中輪轉，但仍有心理的生滅，即心理上無明未斷，不停的生住異滅地變遷，是出世之聖人的「變易生死」。

現在所講的愚癡生死，是三界六道之凡夫，因有愚癡的煩惱，所以就有生死了。

前幾星期在「天天日報」記載有一段新聞，講述外國一婦人的丈夫在車禍中意外喪生，她就將丈夫的結婚戒指，給一同埋葬地下，

久，又生又死，不斷地生死輪轉，我們一定要相信有生死輪轉啊！但是生死是最痛苦的，是什麼原因使得我們有生死呢？因爲我們自己愚痴做業，所以有生死之果報。

「菩薩常念，廣學多聞，增長智慧」。在我們凡夫不明白生死是痛苦，甚至於不相信有生死，現在要我們覺悟，要知道生死是痛苦，「苦」的來因是什麼？是愚癡，所謂煩惱，即身、邊、戒、見、邪的邪見，和貪、瞋、癡、慢、疑這「五鈍使」。但菩薩和凡夫就不同了，菩薩要了生死，所以「菩薩常念」，例如我們現在學佛，你發菩提心，你就是菩薩，你想向於佛道，應時常要「念」，即要記念，怎樣去學呢？要廣學多聞，「廣學」即不是孤陋寡聞，一知半解就可以的了，人是須要廣學，世間法和出世間法是無窮無盡，要以我們的精力，盡全力去學習，要廣學，更要多聞，要尋求知識，就是多聞，例如我們聽經，如果不聽

很不幸地，她有了遺腹子，數月後，嬰兒出世了，當醫生將嬰孩交到護士手上時，看到嬰兒的手上光閃閃的，原來在嬰孩的手上帶有一戒指，於是那母親看，一看之下，覺得這戒指就和給丈夫陪葬的結婚戒子一樣，婦人心中甚感奇怪，因很確實在數月前，這結婚戒指已和丈夫一同埋葬在地下，怎可能現在帶在嬰兒手上呢？真是莫明其妙，難道她的丈夫死後，現在又轉世投胎？「天天日報」還影出嬰孩帶著戒子的照片，後來要經過很大困難才可將那戒子除下來。

以現代人眼光來看，似乎很奇怪，其實在古時候，有很多人會在去世的人身上，做下記號，看會不會再出世投胎，果然有不少例子，看到做了記號的痕跡，這可以證明人是有生死輪迴。因爲人做了業，「業」決定他可以有幾次轉世爲人，同時，可能他要向他父母討債，所以出世不與壞，善與惡。

在「智慧」方面來說，「智」即權智，要了經，就要看多些書本來，都會增長智慧，廣學多聞，就會增長智慧，有智慧，就可分辨事情的好與壞，善與惡。

在「智慧」方面來說，「智」即權智，要了知宇宙一切，如是因得如是果，這樣分析，是謂之智。「慧」即覺悟一切法是「空」，正如心經說：「照見五蘊皆空」，這是「空」的「慧」，我們要覺知道一切法即「有」，即「空」，以「智慧」去照見；因由於廣學多聞，就可以增長智慧，有智慧在於心，就可以發諸於口，而成就辯才。

「辯才」即口所說的話，是合理的，令人聽了覺得信服的，謂之「辯才」。佛經分析有四種「辯才」：

一、「法無礙辯」——即通曉一切在書本或經本上的語言文字。

二、「義無礙辯」——了解明白語言文字上的意義內容。

三、「詞無礙辯」——既然通達佛法，一切書本語言文字的道理，都已通達，然後再很順利地用語言表達出來，令人聽到後，很容易明白，言詞通達，謂之「詞無礙辯」。還有，除了通達自己的語言外，還可以用各種各地的方言來表達的，例如你是中國人，除了講中文外，還可以講英文、法文、日文等，這稱爲「詞無礙辯」，如果你只可以用你自己的方言來表達，其他各地方的語言都行不通，這都不屬於「詞無礙辯」，但菩薩有智慧，通曉各地各國的方言，都可以用各種方言來表達，這可稱爲「詞無礙辯」。

四、「樂說無礙辯」——菩薩因爲有智慧，爲眾生說法，眾生聽了所講的道理，滿心歡喜，講者亦很歡喜地去說法，而聽者也很歡喜去聽，這就是「樂說無礙辯」。

菩薩要廣學多聞，增長智慧，才可以有以上有什麼作用？就是要廣學多聞，因爲法門無量，要盡量去學，能夠學到法門，就能夠對治愚癡和生死，因此可以教化一切，即眾生無邊誓願度，令諸眾生得到最大的快樂，直至到成佛，即第四大願之「佛道無上誓願成」。

第五覺悟提醒我們佛弟子，要知道學智慧，不是盲修瞎練，就可以了脫生死，一定要廣學多聞，以智慧來對治煩惱，才可以得到最大的快樂，就是「成佛」了。（待續）



所講的四種「無礙辯」。有了這些「無礙辯」，就要教化眾生，所以菩薩以弘法爲家務，利生爲事業，有這些辯才，就可以將佛法的道理去教化他人，令到眾生得到「大樂」，即是最大的快樂，不是得到世間的快樂，世間的快樂只是暫時性的，好像吃一頓美食，富貴榮華等，只是一時的快樂，「成佛」才可得到最大的快樂。這第五覺知，教我們學佛者要覺悟，「愚癡」就會生死，是痛苦的。我們學菩薩，要發四弘誓願：

一、「眾生無邊誓願度」——你如果要度眾生，一定要有方法，要有智慧才可以去教人。所以教化一切，眾生無邊誓願度。

二、「煩惱無盡誓願斷」——因爲「愚癡」就是生死，「愚癡」就是煩惱，所以要發願斷愚癡的煩惱。就是煩惱無盡誓願斷，怎樣去斷煩惱呢？就要廣學多聞，即要第三點。

三、「法門無量誓願學」——我們時常聽經讀經，



## 「悲智雙運，負負得正」

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：「避免讓情緒過度投入。」

神經科經濟學 (Neurofinance) 這套學說，正是利用核磁共振成像 (fMRI) 技術，探討投資心理和腦部神經結構的關係。科學家發現，部份狂燥症的人，腦部中有三個區域的血液的流量與常人不同。當初沒買股票的人，看到恆生指數一直上漲至四萬點，會因羊群心理作祟而盲目投資。其後股市大跌，不少投資者慘變「蟹民」。當恆生指數急降至一萬點，他們就因恐懼心理而胡亂拋售股票。集體情緒會導致集體恐懼。這時，你需要利用正念，讓你冷靜下來。當你的心情平伏後，你未必會選擇在一萬點時拋售股票。若你翻閱二零零八年十月或十一月的報紙，你可發現當

時投資專家勸告投資者不要買股票，這是集體恐懼在作祟。若你能冷靜地獨立分析當時的股票市場，就不會被輿論影響你的投資抉擇。我奉勸各位不要投資股票，若你真的很想投資股票，請也務必多練習正念，於集體情緒高漲時拋售股票，於集體恐懼時購入股票，這是投資股票的唯一方法。雖然佛教不主張這類的活動，但股票投資本身未必是貪婪的行為，用投資賺的錢作財佈施，如捐款給荷石精社，或是給佛教青年協會購置新會址，能利益眾生。股票像是一把刀，可以切水果亦能傷人害己，其用途全視乎投資者的動機。若我們受情緒控制，容易衝動地作出不理智的行為。但在面臨危機時，保持適當的負面情緒，

如緊張和恐懼等，是有必要的。住在森林裡的動物，需要在危機四伏時生起緊張和恐懼等情緒，才得以避開捕食者的追蹤，保住性命。缺乏危機感的人，往往在危機變得一發不可收拾才覺醒。香港又何嘗不是一個危機四伏的森林？因集體情緒導致商品的價格狂升的例子，多不勝數。為何人們總不會從歷史教訓中學習？這是因為我們沒有好好將自己的負面情緒，轉化成應付問題的機會和正面的情緒。

現實和理想應該是一致的。當你的理想與現實相符，你將不會有過份的期望，使你產生不必要的負面情緒，這就是如實觀。佛教常強調如實觀。如果你所要求的不高於現實，知足少欲，就能放下、自在、解脫。人生在世，你可以選擇活得更安樂，更自在。

有時候，現實的確令人費解，難以接受，我們因而生起負面情緒。我們必須首先學會接受現

實，才能放下、自在、解脫。當意符合現實，貪念就不會生起。我們應該冷靜接受現實，繼而理性地找出解決問題的方法。有一位著名的財經作家 Harry Browne，寫了一本名為“*How I Found Freedom in an Unfree World* (1973)”的書，他指出缺乏金錢的確令人失去自由，他教你如何在這世界裡，在不依靠政府，社會福利，醫療機制或其他人的幫助的情況下，尋找自己的自由。他強調，尋找自由是個人的責任，更不要深信所謂「專家」們所說的話。

控制情緒的唯一法門，就如佛教所說，是覺知情緒起伏，以

感釋：辨識觀察在旦本  
識，感受，深入建立一因與  
辨，感受，經常我們成  
識，感受，這些基礎上的  
受，融合，我們認識種種  
化，感受，然後這些認識  
轉，與感受，它的原不精  
正，受，放，它的原不精

正念擁抱負面情緒，不可否認或厭惡情緒。不貪、不愛、不厭，如實的觀察自己的情緒，萬法不離其宗。當負面情緒被正念擁抱，它會被慢慢降服，這其實是平等心。經過多年來對精神科和心理學研究，我認為一行禪師所教的方法是較好的。

正念需要持之以恆的練習，不要等到大難臨頭，才運用正念。若正念不夠強，情緒很快會將其覆蓋，使你困於痛苦中。若你平時有練習正念，你會覺知自己的情緒，處理危機的能力亦變得更加強，使你不至於在危急關頭束手無策。負面情緒是由人們自己的心念所產生的。對金錢的執著，會產生恐懼感和情緒起伏，但它的影響是物質性的；然而，人與人之間的溝通，比金錢更容易導致負面情緒，如父母與子女之間互相埋怨。諷刺的是，越親密

如實觀  
放下，解脫，自在  
現實 ———— 意想

緒是由人們自己的心念所產生的。對金錢的執著，會產生恐懼感和情緒起伏，但它的影響是物質性的；然而，人與人之間的溝通，比金錢更容易導致負面情緒，如父母與子女之間互相埋怨。諷刺的是，越親密

### 和平公約

的人，往往越讓你傷痛。

由一行禪師所成立，位於法國的佛教社團「梅村」裡，參加者都需要簽下「和平公約」。很多時候，夫婦或兄弟姐妹一同參加。當我們閱讀這「和平公約」，會有一個很特別的發現。參加者首先會被分為生氣和令人生氣的人，如果我是令人生氣的人，我要避免繼續傷害他人；如果別人傷害我，我得避免互相還擊。通常人的本性是咬牙切，但可不想過，與親密的人互相責備，一言一語的咒罵都令人傷痛欲絕呢。

#### 生氣的人，同意做到以下幾件事情：

- 一、避免任何可造成進一步傷害或憤怒的言語與行為。
- 二、不壓抑憤怒。有憤怒的話，就要用適當理智的方式表達。有很多人否定憤怒的情緒，將

為了讓我們可以長久快樂地相聚在一起，繼續不斷地延展、深化愛與了解，我們在此發願遵守與修習以下幾個事項：

1. 生氣的人，同意做到以下幾件事情
- 一、避免任何可能造成進一步傷害或憤怒的言語與行為。
- 二、不壓抑憤怒。
- 三、練習念念分明地呼吸，回到自己，好好照顧憤怒。

它壓抑於心，裝作沒事，但其實心裡的負面情緒已難以掩蓋。

- 三、練習念念分明地呼吸，回到自己，好好照顧憤怒。
- 四、練習念念分明地呼吸，回到自己，好好照顧憤怒。

#### 六、我絕不說：

「我一點都不生氣。沒有關係！我一點都不覺得痛苦，沒那麼好生氣的。」亦不要在對方生氣的時候，

- 四、在二十四小時之內，用說話或寫和平紙條的方式，把我的憤怒與痛苦，冷靜地告訴那個讓我生氣的人。
- 五、我要用說話或寫信的方式，與對方在這個星期內約定一個時間，可能是星期五，一起將整件事討論清楚。
- 六、我絕不說：「我一點都不生氣。沒有關係！我一點都不覺得痛苦，沒什麼好生氣的。」

說話或寫和平紙條的方式，把我的憤怒與痛苦，冷靜地告訴那個讓我生氣的人。

五、我要用說話或寫信的方式，與對方在這個星期內約定一個時間，可能是星期五，一起將整件事討論清楚。

惡語中傷，這只會火上加油。

七、當我坐著、走路、躺著、工作或開車時，我要深入地觀照自己的生活，如此，才能清楚地看到以下幾件事：

1 有時候我真的很不成熟。憤怒的時候，想想這種憤怒的情緒是否一種不成熟的表現。若對方對你的行為表示不滿，你可能深感煩躁，特別是男性，覺得失去自尊。但過了一段時間，當你的負面情緒平伏了，你得開始思考是否自己的錯誤，而不是對方的錯誤。

2 我因為自己的習氣而傷害他人。

3 原來心中那顆憤怒的種子，才是我憤怒的主因。我們經常主觀地認為是別人激怒自己，將問題歸咎於別人。在一次心理治療裡，我解釋給我一位病人，他的憤怒是源於潛藏心裡的憤怒種子，而這種子一直都存在，別人只是碰觸到心中那顆憤怒的種

子，令他的憤怒顯現而已。他驚覺，憤怒終歸是自己的問題，而不是對方的問題。當然，對方並非毫無責任，但若你沒有那

七、當我坐著、走路、躺著、工作或開車時，我要深入地觀照自己的生活，如此，才能清楚地看到以下幾件事：

1. 有時候我真的很不成熟。
2. 我因為自己的習氣而傷害他人。
3. 原來心中那顆憤怒的種子，才是我憤怒的主因。
4. 原來他人只是次要的原因。
5. 原來他也只不過是想從自己的痛苦中解脫。
6. 只要他繼續受苦，我也不可能真正擁有快樂。

顆憤怒的種子，對方是沒有辦法讓你生氣的。正如一位妻子勸阻丈夫不要投資股票，丈夫因為貪心和自卑心作祟，加上投資失利，憤怒的情緒就生起了。最重要的是明白，令自己生氣的，不是別人而是自己，這是和平公約裡寫得最好的一點。

4 原來他人只是次要的原因。自己才是主因。

5 原來他也只不過是想從自己的痛苦中解脫。妻子埋怨丈夫投資股票失敗，是因為她擔心自己的生活會因而變得艱苦，她只是想從自己的痛苦中解脫。被責罵的人當然很痛苦，但你可知道，責罵你的人其實也是很痛苦的？

6 只要他繼續受苦，我也不可能真正擁有快樂。

八、一旦我覺察到自己原來是如此不成熟，且缺乏正念，就會立刻向對方道歉，不會等到星

期五晚上才告訴他。其他的談判可以留待星期五晚上，但道歉是刻不容緩的。如果你堅持自己沒有做錯，可以留待星期五的談判。

九、如果我覺得自己還無法冷靜地面對對方，我會先將星期五的約會延期。

這些公約的內容，你們可以想想，如何在生活裡靈活地應用，配合你的需要。

如果兩方簽署和平公約，這代表兩方有相當密切的關係，很多父子、母子、夫妻、姊弟都希望關係能有所改善。（待續）

八、一旦我覺察到自己原來是如此不成熟，且缺乏正念，就會立刻向對方道歉，不會等到星期五晚上才告訴他。

九、如果我覺得自己還無法冷靜地面對對方，我會先將星期五的約會延期。

# 怎樣治好高血壓

作者 賴景瑚

本章摘錄自《我怎樣治好高血壓！》

在我青年及壯年時期，我的血壓是低於一般人的。醫師爲我檢查身體時，認爲那是好的象徵，幾乎一致向我「道賀」，可是我知道父親和祖父，都是在老年中風而死亡。我看見幾個中風的友人，有的半身不遂，腦筋失靈；有的纏綿床第，飲食維艱。種種痛苦不堪的情形，提高我對血壓和膽固醇的警覺。

六、七年前，一位醫師忽然查出我血壓增加，瀕臨危險邊緣。我遵照醫師指示，立刻戒酒、戒煙，並服用降低血壓藥。想不到，我的體質不能接受，每一服用，就引起頭暈及吐瀉。而且，那種丸藥並無根治的效能；一旦停用，血壓立即恢復。於是改用土方，把山楂熬成飲料，每天喝一、

二小杯；又服用中藥杜仲。過了一年，兩者都未生效。

今年五月，我偶然在一美國銷行甚廣的醫藥衛生雜誌《Prevention》看見一篇「你願意每天花幾分鐘去減低血壓嗎？」我當時讀了兩遍，照著它指示把所謂「Isometric Exercise」的肌肉運動，試行了幾次，隨著天天如此練習。

當時雖半信半疑，但五星期後量血壓，發現它下降了。初讀那篇文章時，我的血壓是190/80；自然是太高；醫師認爲只要低舒張壓不超過80，不會發生危險的。實行肌肉運動第五星期，低舒張壓數字已由80降到85，看起來這種治療是有效的。信心增強以後，便不斷的每日作此運動三次，也不斷查出血壓高低數字同步下降。

今年五月到十一月，血壓可說是直線下降。

高收縮壓190-180-170-160；低舒張壓數字是90-87-85-83。我於十月返台省親，又連續量血壓；最後的紀錄是142-80，這對一個中老年人是很正常的。我平日對寫作的態度一向嚴謹；苟非自身有此半年實際經歷，決不敢隨意作此推介。

這個肌肉運動極輕便而又極簡單；一學即會，而且隨時隨地都可練習。有恆心毅力，天天行之，一個月後便可見功效！現在簡略說明，凡練習此項肌肉運動者：

- 一、首須全身鬆弛而直立。
- 二、兩手下垂，十指伸張而不可握拳。
- 三、然後用力使全身緊張，包括頭、頸、胸、背、四肢、雙腿及面部。
- 四、同時口叫一、二、三、四、五、六後，即將全身鬆弛。
- 五、如此一緊一鬆，反覆三回，即可結束。

每日照此方式練習三次，最好每餐之前行之，三次合計一分半鐘而已！

此項運動極之簡單，如將此文多讀一遍，必可照行，不至困難。惟正在服用降低血壓丸藥者，暫時不可立即停藥，只可漸減，以求兩法協調。不妨與醫師商談。此種肌肉運動療法，乃美國三位專家包括一位名醫偶然發現。那位名醫因見若干老人，步履維艱，不能作健身運動，藥石失靈，只好讓他們一試肌肉的一鬆一緊。不料練習五星期後，個個恢復兩腳行動的機能，再叫病者繼續做，不出兩個月，不但足疾消失，行路正常，而且個個血壓都跟著降低。

他於是和其他二位專家研究其中奧妙，一致承認這是治療高血壓的新發現。於是發表那篇論文，推行於其他患高血壓者。雖還不廣，但至今沒發生不良副作用。至於口叫「一、二、三、四、五、六」，正是要全身緊張時調節呼吸，也有一

點「練氣功」的作用。據三位專家的看法：凡作此肌肉運動而將血壓降低者，降低後，應繼續行之，以求血壓正常化的永恆。

目前無血壓問題之人，行此肌肉運動，亦可防血管硬化，而使血脈流通。如能戒煙酒、慎飲食，行此肌肉運動，必可減肥通血，延年益壽。深盼讀者切勿忽視。

接下來，另外一篇是以中醫的角度來看造成高血壓的前因後果，並找出食療的方法來降血壓，其內容轉載如下：

『現代醫學認為高血壓是病，可能有腦中風的危險，需要接受治療，但是中醫卻認為高血壓不是病，它是疾病的結果，疾病才是「因」，但是造成高血壓的病因，除了高血脂、動脈硬化、內分泌失調等之外，其他的病因往往難以檢查出來，所以現代醫學就直接治療這個「果」，使用利尿劑、血管擴張劑等方式強迫降壓，務求使得

「帳面」看起來漂亮，醫病雙方皆大歡喜。』

但是站在中醫的立場，強迫降壓只是治標，疾病的本質沒有改變，病因仍在，將來還是得面對它的傷害，而且到了疾病爆發的時候，往往也是積重難返，能夠亡羊補牢就不錯了。中醫立場還是以全相思維的陰陽平衡方是來消除高血壓。

『中醫尋求高血壓的病因，往往都是氣血失調所引起，治療上是要整體體質能夠改變，回到陰陽平衡的狀態，病因若消除，高血壓當然就消除了，但因體質改變需花較久的時間，而患者往往用「西藥降壓」的習慣面對中醫治療，要求吃藥就要很快降壓，所以最後就會失去耐性，放棄根本治療之道。

要改善血壓，除了用藥調整體質以外，也需要從生活習慣上做改變，而在飲食上，除了少油、少鹽、不要吃煎炸物、減少蛋白質攝取，還可用食療來幫忙。

如果有病人向爺爺請教病理原因，他都很詳細地解說，但若問到食療，他總是笑笑不太回答，我猜，他可能是覺得醫生注重的是專業的醫療，食療是輔助，這些就交給「護理人員」吧！而阿嬤跟爺爺是最佳拍檔，阿嬤在抓藥的時候，就會教病人做食療，協助病人利用一些偏方改善體質和病情。我也認為，食療是幫健康打底的工作，只要有效又容易取得，便值得推廣。』

以下是很簡單方便的食療，它就是「喝湯一個月，控制血壓」

#### 第一道：

紫菜蔥花湯改善高血壓。冬天因寒冷，血管更加收縮，血壓往往較高，光吃降血壓藥，強迫擴張血管，血管的本質沒改善，久而久之還會失去彈性，就算血壓「看似」正常，終究有破裂之虞。以前喝紫菜湯，本以為蔥花是調味，後來我才明

白，紫菜含有許多可讓血管軟化的物質，蔥則能讓血管緩緩擴張，並促進循環溫暖手脚，效果和藥一樣好，機制卻更加自然。所以，會手脚冰冷的高血壓患者，無分男女、年齡，都很適合喝這道湯。唯需注意的是，紫菜的纖維很多，腸胃消化不佳的人，最好多咬幾下，以免肚子脹痛，若腸胃實在不行，也可以只喝湯，因為湯汁是精華。最奇妙的是，有些高血壓病人飯前喝紫菜蔥湯，飯後血壓就會降低，而沒有血管硬化、血壓正常的人喝這道湯，卻不會因此降壓過低。蔥雖然可以降低血壓，但是維持不久，所以建議要常常喝，以持續改善血管彈性。

#### 第二道：

味噌海帶（芽）湯。味噌對身體好處多多，還能幫助消化，海帶一樣可以軟化血管，但需注意鹽份不要過高。本道湯還可以加入豆腐，味噌

## 三生石 (一)



和豆腐都是以黃豆製作的，裡面有很棒的卵磷脂，可以使血管裡面的髒污溶解清除，而達到保護心血管的作用。

### 第三道：

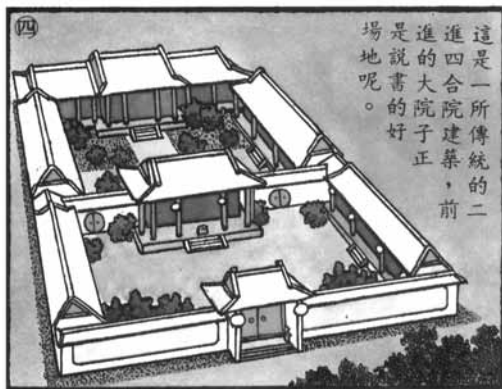
芹菜洋蔥蒜頭湯。芹菜和洋蔥可以降低血壓，蒜頭裡含有硫，可以保護肝臟和血管，加強肝臟清除毒素的作用，另外加上荸薺、番茄，都是風味好又健康的食材。

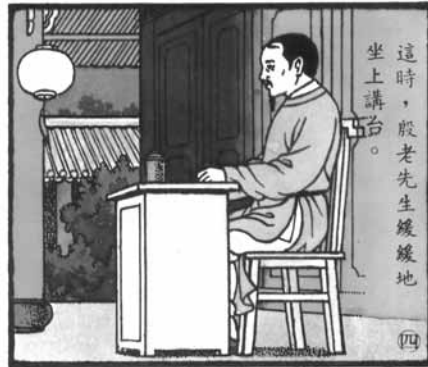
以上這三道湯的效果在伯仲之間，大家平時可以輪著喝，對血管健康與血壓的正常確有幫助。

(持長素者可選擇第二道湯)

註：以上資料來自於互聯網，可信與否，請讀者自行諮詢醫生意見。









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。

每天限派籌 45 個，採取派籌輪候制度，先到先得（不接受電話預約）。

診金藥費全免，只酌情收取掛號費如下（外來藥方恕不贈藥）：

掛號費：佛青會員三十元（需出示有效會員證），非會員四十元。

出家眾、六十五歲或以上長者及家境貧困人士費用全免。

閱覽室 8 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	7月25日-9月12日	下午 2:30-3:45	國畫深造班（八堂）	請先報名
				下午 3:45-4:45	國畫基礎班（八堂）	
二	法器基礎班	證源法師	逢星期二	下午 1:00-2:30	講解及訓練操作法器	教師安排
三	普佛誦經共修法會	證源法師	逢星期三	下午 1:30-4:45	普佛恭誦華嚴淨行品	歡迎隨喜參加
四	慧命功 (A 班)	胡銘麟	9月1日-10月6日	下午 2:00-3:00	拍打穴位健康功法（六堂）	請先報名
	佛經研習班	---	逢星期四	晚上 7:30-9:00	研習《般若波羅蜜多心經》	
五	中國繩結	陳積辛	7月8日-12月9日	下午 2:00-3:30	研習中國繩結	請先報名
	繩結飾物	陳積辛	8月5日-9月9日	下午 3:45-5:15	專習繩結小飾物（六堂）	
	慧命功 (B 班)	胡銘麟	9月2日-10月7日	晚上 7:00-8:00	拍打穴位健康功法（六堂）	
六	讀經班	證蓮法師	逢星期六	下午 3:00-4:30	恭讀《妙法蓮華經》	歡迎隨喜參加
	教理研習班	弘願法師		下午 4:30-6:00	《華嚴經普賢行願品》	

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			四	恭誦《妙法蓮華經》 （註：晚上七時十五分開始）	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		



## 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 曾玉華合家·庾桂芬合家·曾玉華合家·李雪芬·蔡美春·黃靖霽合家·梁文正·梁文慧·梁文丞
- 20 張宅·蘇世·蘇盈霜·李鴻新·洪玉桂·洪元甲·依娜·范海·劉家琪·廖燕媚·廖燕媚·賴夢憶合家·陳炳輝·佛弟子·羅文春·黃粒霖·羅世興·劉樹芬·葉幼珠·謝柏祥合家·阮玉嬌合家·王翠娟·王佩玲合家·吳欣欣·陳楓·劉家琪·林夢鴻·林夢鴻·盧詠珊·陳詠詩·原桂平·林然平合家·袁煒培合家·周曉霞·陳月光·區學賢·吳帶喜·陳錦雄·鄭向榮·陳玉英·陳錦雄
- 30 王立基合家·王立業合家·王鳳明·黃靜儀合家·郭良友·韓靜華
- 40 陳智禪·何偉康·何寶智·高偉棠·蔡錦強合家·張霞·鍾妙玲
- 50 羅銀貞·黃蘭愛·吳子健合家·林惠梅·廖麗雯·吳為東·楊盼·陳浩楷·黃龍·高偉棠·黃志光·鍾妙玲·羅銀貞·黃志光·蘇惠興·高偉棠·陳桂揚·袁自勝·黎淑雯·黃柏泉合家·黃志光·一切眾生·黃明財合家·陳麒安合家·GARY CHAN·MAY CHANG·TERRANCE YAN·WONG WAI WOON·WU MEI KWAN·WONG YUK SIM
- 60 沈少賢合家·蔡俊輝·曾健圖·周其光·杜麗貞·周瑞英合家
- 70 蔡進升
- 100 張麗雲·賴長樂·莫少金合家·曾健圖合家·瑜翠街天德堂·黃文北·李凱穎·張坤·陳皓月·黎德權·黎輝權·黎寶權·黎玉權·黎耀權·黎海·洪潔妍·容瑞初·陳美蘭·容智恒·容耀旋·陸翠琴·陳維雄·鄧秀珍·蔡葉深·劉乾有·張坤·伍禮坤·張顧帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·葉慶祥·黃柏泉·邱月雲·王淡霞合家·彭商豪·梁耀榮合家·陳家輝合家·鄭子源·LI CHEONG FAI·張顧帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·黃柏泉合家·何志堅·鄭麗雅·葉宅·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎海·關華女·李權津·羅德貞·彭奮強合家·彭商豪·羅沛權·羅沛倫·葉慶祥·劉啓賢·黎皓兒·張宅·張嘉明合家·王志灝·梁可兒·王希元·陳年·吳樹盈·梁秀霞合家·麥燕萍·盧翠芳·陳安琪·凌煥卿
- 160 譚善梅
- 200 鄧淑儀·徐晶·麥仁興·義興·福安·王愛娜·李伯康·陳蕙芳·周昭美·黃喜·關娜嫻·何平好合家·姚欣男·吳愛華·羅啓源
- 250 關娜嫻
- 300 勞美麗
- 500 楊卿民·姜雪君·張麗珍·楊智康·張麗芬·張麗華·徐有·李沛怡·劉兆坤·楊家傑
- 600 鄔立富·陳妹
- 1,000 鄧好
- 10,000 朱平峰·仇錦馨·陳少嫻·朱麗珊·蔡浩麟

敬印「雷音 144 期」玖仟冊。

# 屯門觀音誕法會



## 佛青供養青海玉樹鎮僧侶禦寒僧袍

