雷音

145（免費贈閱）
佛曆二五五五年（二〇一一年）十一月

弘法中心新貌

發心捐助者，請親臨本會辦事處捐助現金。辦事處地點：弘法中心、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（九龍荔枝角青山道 501 至 503 號國際工業大廈 6 字樓 B 座佛教青年協會）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」，寄九龍荔枝角青山道 501 至 503 號國際工業大廈 6 字樓 B 座佛教青年協會，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。

大嶼山地塘仔供僧

編者的話

曾看到以下的一個故事：

思思是美國西岸一間小學五年級的學生，每天在學校午餐的時候，她均與一羣同學聚在樹蔭下享受媽媽給她準備的午餐，通常都是一份三文治、雞蛋、菜、一塊曲奇餅及一份水果。她與同學之間常常互相交換食物，每次交換食物之時，她都會揀選她不喜歡的食物與人交換，她覺得這是天經地義，十分合理。

一天的中午飯後，同學們都在玩耍，思思獨自坐在樹蔭下乘涼，她看見一位叫欣欣的同學唱著歌，一蹦一跳的由遠而近，兩手各拿著一個蘋果，思思的目光不由自主的停留在欣欣的手上，欣欣亦注意到她的目光，便問思思說：「你想吃蘋果？」思思點頭說：「是啊，但我已吃過午餐，沒有食物與你交換。」欣欣打量自己手中的兩個蘋果，一個又大又圓，果皮完好無缺，另一個則較小，而且有一邊凹陷下去，欣欣毫不猶豫地把那個大蘋果送給思思，思思接過蘋果，並沒有立刻吃，她在等待欣欣改變主意，而欣欣卻已拿著手中的蘋果吃了起來，思思這才放心開始吃那個大蘋果。她們兩人一起坐在樹下吃蘋果，一起談笑，但思思心中卻思潮起伏，她與欣欣雖是同學，但彼此並不熟悉，顯然欣欣對一般人都是那麼慷慨，而思思則開始對自己那套「交易原則」覺得慚愧，自此以後，她決定以欣欣爲榜樣，學習把最好的留給別人。「己之所欲，先施於人」正是菩薩道精神。一個善念、善行竟可改變一個自私的小女孩之思想，真是功德無量。

現今社會有很多人爲爭取個人利益而不擇手段，不管是否合理，只求達到目的，因而造成很多紛爭、矛盾及對立，若然我們能以身作則，盡量以「己之所欲，先施於人」之精神影響其他人，世界將會變得祥和，自己的內心亦會覺得更加安樂自在。

目錄

編者的話 …… 1
學佛答問 …… 4
淨土聖賢錄（蓮宗十三祖）…… 13
佛說八大人覺經 …… 16
一天 …… 26
本會活動的花絮照片 …… 29
素食菜譜 …… 32
佛說十善業道經述記 …… 33
阿含摘記 …… 35
「悲智雙運，負負得正」 …… 41
糖尿病剋星 …… 50
三生石（二）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：壽冶老和尚

出版：佛教青年協會
會址：香港九龍荔枝角
青山道 501-503 號
國際工業大廈 6 字樓 B 座
電話：（852）2338 9939
傳真：（852）2336 1851
網址：http://www.bya.org.hk
電郵：admin@bya.org.hk
編輯：雷音編輯委會會
封面：2011 書展
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

暢懷導師

問：早上可以騰出二十分鐘空閒時間做功課，請問法師念什麼經較適宜？

答：你可以誦《心經》、《阿彌陀經》或念大悲咒、阿彌陀佛，念多少遍沒有規定，時間多念多幾遍，時間少念少點。

問：我的祖母去年往生，世壽一百歲，臨終前我誦了多部經迴向給她。喪禮期間耳邊清楚聽見阿彌陀佛聖號，是否西方三聖接引祖母生極樂世界？

答：你的祖母能活到一百歲高齡，福德修養一定非常好。淨土宗說：「臨命終時心中觀想生西方，念幾句阿彌陀佛，或聞幾句阿彌陀佛，即生西方極樂世界。」修淨土宗是易行道，極爲簡單容易，念佛號或得聞佛號已可以生西方淨土。你的祖母應該生到善道，或生西方極樂世界。

問：受菩薩戒之前已養小動物，現在可否繼續養？

答：最好送給別人。養小動物自添苦吃，日常要照顧牠飲食、清潔、一旦生病、死亡，帶給你痛苦煩惱。很多人初時看見貓狗可愛，買回家養，後來發覺增添太多麻煩而棄養，造成大量流浪貓狗。所以愛護動物協會時常呼籲市民養小動物前要慎重考慮。

問：受了菩薩戒看見別人犯錯，是否不能勸導他改過？

答：菩薩戒中有不說四眾過戒，意思是不可以到處說人家是非、壞話。受了菩薩戒看見別人犯錯，可不可以指出其錯處？那要看什麼事。若然事無大小都說人家犯錯，矯枉過正，招人反感的事不要做。出自善意，無論是出家人或在家人真的有過錯，不妨提示他。對方接受固然好，若不接受別作追究。

問：人在醫院去世，不多久便被推進殮房，安排助念八小時實際上有困難，這樣是否會障礙亡者生西方？

答：發願生西方最好靠自己平日念佛修行功夫，臨命終時靠別人助念靠不住。當然最理想是亡者往生後八小時不移動遺體，有人在旁邊助念，輔助亡者隨佛號聲往生西方。

有說人死後八小時神識離開肉身，亦有說人斷氣之時神識立刻走，這裡頭有不同說法。我認爲每個人的情況不盡相同，不能說神識停留多久，不一定是八小時。因爲人的思想各異，亡者看得破，放得下，馬上就走。若思想固執，放不下，可能半天、一天仍未願意離去。

人死後復活確實有其事。以前先人去世後遺體停放家裡一段日子始下葬，曾有人死後數天復活。更有些是借屍還魂，一個人剛離世，靈魂走了，另一個陰靈投進這個軀殼復活，復活人無論聲音話語、行爲習慣與這個原本的人截然兩樣。現今醫學昌明，講求衛生，人死後即被推進殮房冷藏，假若亡者命不該絕，亦無復活機會。

問：勸人學佛遇上困難，請問法師有何方法令人信服？

答：勸人學佛真是不容易。菩薩要難行能行，難

忍能忍，即使人家罵你、批評你、打你，你要堅持勸他信佛教。菩薩也要上求佛道，下化眾生。上求佛道，就是學習佛法；下化眾生，自己明白了佛法道理才能以法度人學佛。菩薩道極之難行，非人人做得到，因此行菩薩道有無量功德。

問：為什麼近年天災人禍、暴亂事件頻生？如何減少災難發生？如何幫助罹難眾生？

答：詮釋因果報應道理的書上說：「世界上惡人多，天災人禍就會多；善人多，災禍就會少。多誦經，念佛迴向罹難眾生超升天界，離苦得樂。」

問：受了菩薩戒可否養小動物？

答：受了菩薩戒不可以養豬、馬、牛、羊、貓、狗，皈依三寶、受五戒可以養動物。但法無定法。

假若家裡很多老鼠出沒，破壞傢俬、衣服、雜物、甚至咬人，這種情況之下可以養一頭小貓，在牠頸上縛一個小鈴，走動時發出鈴聲警示老鼠趕快走，不會殺生害命。或者居住地方較偏僻，恐防賊人入屋偷竊，養一頭狗看門口有阻嚇作用。此種情況受了菩薩戒可以養狗。現代人養小貓不是爲捉老鼠，養小狗不是爲看門口，自稱爸爸媽媽，寵愛牠們猶如子女，一旦貓狗死去，三天不思茶飯，傷心慟哭，比父母去世更悲傷。真正佛教徒修行也來不及，還養什麼寵物？父母兒女、夫妻眷屬是煩惱痛苦來源，養寵物增加痛苦煩惱，何必呢。

問：不明白道理受菩薩戒，是否不得戒？如果受持不住，是否犯戒？

答：按佛教道理，傳授三皈、五戒、菩薩戒，受

戒者要明白道理。當然最好明白道理，不知道規矩法則，依什麼法守戒？犯了戒也不知懺悔，根本不明白道理，哪會懺悔。犯了戒就是犯戒，不能以不知道作爲理由。菩薩戒不是太難理解，祇要發心學習，看看戒本，有不明白之處請教善知識。明白道理受菩薩戒得更大功德利益。

書上有此記載：「不明白道理皈依三寶、受五戒、受菩薩戒，不得戒。」那麼，不明白道理可不可以受戒？可以受，有利無害，唯屬於修福不修慧，明白道理受戒是修福也修慧。

問：如何使煩惱不在腦內迴旋？

答：書上說：「有智慧就沒有煩惱，有慈悲就沒有敵人。」有煩惱怪自己沒有智慧，有敵人怪自己沒有慈悲，責任在你自己，莫執怪別人。

問：用何種方法使子女孝順父母？念哪一部經有幫助？

答：要子女孝順，由父母以身作則開始。父母經常存好心、說好話、行好事，成爲子女學習榜樣。自己辦不到，別埋怨子女做不到。念任何一部佛經都有力量幫助圓滿我們心願。

問：受菩薩戒要燃香，燃在身體哪個地方？

答：受在家菩薩戒一般在手臂上燃一支香，表示菩薩難行能行，難忍能忍。燃香是小小考驗，若然連小小痛苦也不能忍受，怎麼行菩薩道呢？

問：受菩薩戒是否另外改一個法名？

答：皈依三寶時，皈依師賜戒子一個法名，受五戒、菩薩戒同樣是那個名字，不須要另改法名。

問：「萬法唯心」這個心是什麼心？

答：心有很多，有八個心王，五十一個心所。唯識家講：「三界唯心，萬法唯識。」心即是識，識即是心。宇宙萬有唯心所現，唯識所變。古人說：「若人識得心，大地無寸土，三界無別法，唯是一心作。」宇宙萬有從思想生，分別停止一切皆空。思想是妄想，妄想是空的。宇宙萬有從妄想來，是空的，沒有的。心是怎麼樣？從形相上講，它不是大、小、方、圓。在空間上講，它沒有內、外、中間。在時間上講，它不是過去、現在、未來。在顏色上講，它不是青、黃、赤、白、黑。你的心是什麼？什麼也不是，是你的思想作怪，認爲心是這樣，心是那樣，心根本是沒有的。若人修証到無心，便是得道。

問：用什麼方法修行，可以保証往生西方極樂世界？

答：淨土宗講：「念佛法門是易行道，祇要一心不亂念佛，就可以修成功。」一心不亂有兩種：（一）事上一心不亂。（二）理上一心不亂。一天二十四小時沒有間斷稱念阿彌陀佛，叫做事上一心不亂。理上一心不亂就是沒有能念，沒有所念，能所雙亡，這個功夫不輕易得到。《阿彌陀經》說：「執持阿彌陀佛名號若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，臨命終時，即生西方極樂國土。」淨土宗亦有說：「主要發願生西方，誠心念佛，乃至十念，若不生者，不取正覺。」一般中國佛教徒念佛靠自力和靠他力，靠自力是靠自己專心念佛，靠他力是靠阿彌陀佛的力量。

問：受了菩薩戒是否要過午不食？

答：受了菩薩戒要守六齋日，每月初八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日過午不食。這個是小乘戒，小乘佛教重視過午不吃，不重視吃眾生肉；中國大乘佛教重視不吃眾生肉，不太重視持午。其實八關齋戒修六念法更爲重要，六念法：念佛、念法、念僧、念戒、念布施、念天。現代人生活繁忙難持午，有見及此，台灣佛教團體開會商議，爲適應時代變化，授戒時加一句話：「除餘時因緣能持否？」意思是如果有其他因緣不能持午，可以開緣；若是沒有其他因緣，最好過午不吃。受了菩薩戒最好過午不吃，若不能持午也不成問題。

問：我們修行的目的是成為應身佛、報身佛，還是法身佛？

答：成佛有三身：應身佛、報身佛、法身佛。三身佛是三位一體，一即三，三即一。法身以法性爲身，報身以功德爲身，化身以變化爲身。三法聚集稱法、報、應三身。

問：怎樣修禪？

答：禪那是印度語，中國人歡喜簡稱禪，中文翻譯思維修，思維宇宙人生究竟是什麼一回事。禪有很多種，如：世間禪、出世間禪、小乘禪、大乘禪、外道禪、凡夫禪、祖師禪、如來禪。修禪殊不簡單，非三言兩語可以解釋。

問：如何修定、慧？

答：修定要多打坐。修慧要廣見多聞，多與人接觸來往，多聽經聞法。定是靜，慧是動；靜能修定，動能修慧。

問：怎樣能成道？

答：成道就是認識自己。誰在講話？誰在聽話？

當你明白了，叫成道、得道、悟道。修至此境界就可以四通八達，從心所欲。

問：請問師父修什麼宗派？

答：修禪宗：專門一心一意打坐參禪，叫做禪宗。修淨土宗：一心不亂、不斷念阿彌陀佛，叫做淨土宗。現在大多數佛教徒是禪淨雙修，既修禪，也修淨，很少專注下功夫修一個宗派。

問：供養三寶可不可以消除自己的罪業？

答：佛教徒供養佛、法、僧三寶，就是修福培德，當然可以消除自己的罪業。

問：在家修行，如何供養三寶？

答：在家修行供奉一尊佛像，就是供佛；播放光碟聽法師講經說法，看佛經、佛教書籍是供法、供僧。在家裡供養三寶，可以多誦經、多拜佛、多念佛、多學習佛法，以修行供養佛、法、僧三寶。

問：人死後，骨灰是否應回歸大自然？

答：人往生之後，神識離開身體，剩下來的骸骨或骨灰祇是無情之物。你如何安排都可以，隨自己意思處理。

問：在家裡誦經，須要念三皈依和迴向偈嗎？

答：在家裡誦經做功課，祇須專心念誦經文，不用念三皈依及迴向偈。般若有三種：文字般若、觀照般若、實相般若。真正誦經以三種般若爲標準：首先依文字誦念，叫文字般若；接著研究觀察理論，就是觀照般若；然後契入真如道理，叫做實相般若。這樣誦經始合乎佛教標準。

問：請問師父，為什麼我一看經書立刻昏沉，想睡覺？

答：一般佛教徒說看經書昏沉是業障深重。我認爲你先天不足，後天失調，工作過勞。你嘗試修養身體，適當的調理可使精神飽滿，不會再昏沉。

問：四威儀、三業都可以修禪是什麼意思？

答：四威儀是行、住、坐、卧。三業是身業、口業、意業。我們於日常生活行、住、坐、卧中，及身體一舉一動、口說一言一語、心內一思一想均可以修禪。所謂：生活禪，即在士、農、工、商，做七十二行都可以修禪。禪那翻爲思維修，於一切事上皆思維誰在做事，就是修禪。

問：六種根本煩惱是什麼？

答：我們修道的目的是去除六種根本煩惱：貪欲心、瞋恚心、愚痴心、疑惑心、傲慢心、邪見心。六根本煩惱是生死種子，生死種子沒有了，就沒有生，無生則沒有死，沒有生死，即是了生脫死。

問：何謂五停心觀？

答：小乘人用五種方法停止亂心，叫做五停心觀。五停心觀有五種觀法：多貪眾生修不淨觀、多瞋眾生修慈悲觀、多痴眾生修因緣觀、多障眾生修念佛觀、多散亂眾生修數息觀。用五種方法停止五種煩惱。

問：受了五戒可否不吃齋？

答：一般普通人不明白佛教修道有高低層次。香港有一位中醫修密宗的，是標準佛教徒，免

費給出家人診症；其診所下面是一間藥房，那裡的人批評他做了佛教徒仍然吃肉，這樣的行爲是佛教徒嗎？修密宗准許吃肉，藥房的人不明白佛法，錯怪了他。

佛教修道有高低層次，皈依三寶最主要存好心、說好話、行好事，諸惡莫作，眾善奉行，不用守什麼戒條。受持五戒是做人基本應有的行爲態度，最主要是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，守五條戒就可以，沒有規定不准吃肉。近年有些寺院傳授五戒，訂明受戒者必須持長素。按中國大乘佛教道理，受五戒可以吃肉，不吃長素並不算犯戒。受菩薩戒是高層次，不可以吃肉，一定要持長素，更要守六齋日。

淨土聖賢錄

民國　印光（蓮宗十三祖）

印光大師。名聖量，別號『常慚愧僧』，陝西郃陽縣趙氏的子弟。出生才六個月，即患眼疾，幾乎失明。年幼時隨著兄長讀儒家的書籍，考取清朝科舉的秀才。曾經駁斥佛教，後來生病數年，才省悟以前的過失。二十一歲，前往終南山南五臺的蓮華洞寺，依止道純和尚出家。接著擔任湖北蓮華寺的知客，在曬經時得讀《龍舒淨土文》，知道念佛往生淨土的法門，才是了生脫死的要道，隨即專心念佛。次年受具足戒於陝西興安縣雙溪寺印海定律師的座下，因印光大師擅長書法，凡是戒期中所有的文件，全部都令他書寫。因過度疲勞而眼疾復發，於是感悟到色身爲痛苦的根本，即於空閒時專念佛號，寫字時心不離佛，表晚大眾睡著後，又起來坐著念佛。等到事務完成眼疾也痊癒了，因此深信念佛的功德不可思議，後來印光大師自行化他，專一以淨土法門爲依歸，就是由此開始的。

二十六歲時，聽到紅螺山的資福寺爲專修淨土的道場，於是辭別師父前往參訪，入念佛堂念佛，淨土的行業大爲進步。歷任上客堂（接待客人及內務）、香燈、寮元（掌理眾寮）等職事。以念佛爲主要的修行，同時研究大乘經典，深入經藏，妙契佛心。三十歲，到北京的龍泉寺爲行堂，三十三歲追隨化聞和尚將大藏經請回普陀山的法雨寺，之後住在藏經樓，閉門隱居精進修行。大眾請他講《阿彌陀經便蒙鈔》一部完畢後，立即閉關六年，又住在獨修的蓮蓬中，以期日夜念阿彌陀佛，儘早證得念佛三昧，而學行並進。

民國元年（西元一九一二年），高鶴年居士選取印光大師數篇的文章，刊載於上海佛學叢報中。徐蔚如居士先後以《印光大師文鈔》印行於北京、上海、揚州等地，幾經增訂，流通的很廣泛，而受其感化者愈來愈多。因爲有感於時值末法時期，世風日下，若不提倡因果報應，不足以挽救頹廢的風氣、端正人心。末法的眾生根機陋劣，若不實行信願念佛，則決定不能了脫生死而出離六道輪迴。因此凡是前來請益者，不論是貴賤賢愚，男女老幼，皆以敦厚倫常各盡本分，防止邪惡的念頭，心存誠信無妄的真心，諸惡莫作，眾善奉行，以及因果報應，生死輪迴等實事實理，諄諄不倦地啓發教導，令請益者深深地生起覺悟之心，以建立爲人處世之根基。進而能夠以真正爲了生死，發菩提心，信願念佛，求生西方之坦途要道，使之切實奉行，以作超凡入聖的捷徑。

印光大師雖然深入通達宗、教二門，卻從不談玄說妙，而使眾人皆能了知佛法然後親身實行，令聽者皆能受益，因此歸依的人非常多。依教奉行，而得以往生西方淨土者，也多得難以枚舉，更進而教化身陷牢獄的人。時常持大悲咒水、米，救度一切病苦危急之人。自奉儉約，待人寬厚，只要是信眾的供養金，全部代爲廣種福田，捐助急難及賑災，救濟饑貧，爲贊助各個慈幼院，教養貧窮人家的子弟。創辦弘化社，刊印贈送經書達五百萬部、佛像百餘萬幅；維護正法。中興淨土宗，其功德實在難以思議。

印光大師一向發願不作住持、不收徒眾，後來因僧俗二眾歸依的人很多，於是創建靈巖山的淨土宗道場，以便大眾共修。最後自己閉關於蘇州的報國寺，穿著破舊的僧服，平常吃粗糙的米食，依舊不改往常的本分，灑掃洗衣，一直到老都是親自去做的。每日的功課之餘，圓滿完成普

陀、清涼、峨眉、九華等四大名山山志的修改編輯，以及《印光文鈔續編》的印行，恆順眾生，無有疲厭。

民國二十六年（西元一九三七年）冬天，爲時局所逼迫，才移居靈巖山寺的關房。民國二十九年（西元一九四〇年）十月二十七日略爲示現些微的疾病，隔日召集大眾云：「靈巖山的住持不可長久地懸缺，就以妙真法師來擔任。」大眾表示贊同，於是選十一月初九日爲升座的日期，印光大師說：「太遲了。」改選爲初四日，也說：「遲了！」最後擇爲初一，才點頭說：「可以！」接著對大眾開示有關本寺過去的發展和變革，長達兩小時，還共同商議各各事宜，自在安適一如往常，沒有任何生病的樣子。十一月初三日如廁後洗手禮佛，晚上仍然進用稀粥一小碗左右，告訴真達和尚說：「淨土法門別無奇特，但要懇切至誠，無不蒙佛接引，帶業往生。」

初四日凌晨一點半起來坐著說：「念佛見佛，決定生西！」說完後，即大聲念佛，兩點十五分取水洗手完畢，起立云：「蒙阿彌陀佛接引，吾去也。大家要念佛，要發願，要往生西方淨土。」說完後，隨即面向西方，端坐於椅子上，一心念佛。凌晨三點左右，妙真和尚來到，交代他要維持道場，弘揚淨土法門，不要學大派頭。然後不再言語，只是嘴唇振動念佛，早上五點，在大眾的念佛聲中，含笑安詳而往生，如入禪定，時年八十歲，僧臘六十年。

初五日午後三時入龕柩，仍舊端身正坐，面貌容色如生。往生百日後荼毗，得五彩色的舍利珠百餘顆，大小舍利花及血舍利千餘粒，牙齒全部存留下來，頭頂的骨頭裂成五瓣如蓮華的形狀。

（印光大師永思集）

佛說八大人覺經

上愍下生法師主講，佛教青年協會筆錄

續上句：「就是『成佛』了」

第六覺知，貧苦多怨，橫結惡緣，菩薩布施，等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。

現在第六覺知提醒我們佛弟子，無論你是出家的，或在家的，都要醒覺，要知道「貧苦多怨」。在這世界上，有人很富裕，亦有人很貧窮；貧苦的人，通常心存很多怨恨，爲什麼呢？因爲「貧」即是貧乏，貧乏就是財物缺少，無衣無食，所以叫做「貧」；「苦」即逼迫的意思，受到逼迫就會成爲苦惱了；因爲貧窮無依，所以就會受到寒熱之逼迫，因爲寒天沒有衣服保護，而熱天又沒有涼快的衣服，所以貧窮無依，寒熱逼迫，成爲苦了，貧窮之人，吃不飽，所以受到饑餓之痛苦，因此貧就變成苦。

貧窮困苦之人，因爲不明因果，於是生起一種怨恨，爲什麼呢？因爲他會覺得，爲什麼人家這樣富有，而自己爲什麼又會那樣貧窮，往往生起很多怨恨，於是嫉妒那些富有的人，大嘆上天不公平，憤憤不平，想到自己貧窮，就會生起謀財害命的妄想，所以貧苦之人會有那麼多怨恨。他們不明因果，第一會怨天，怪天不開眼，怪天爲什麼不保佑自己。第二就會怨這世界，埋怨這社會種種的制度和主義不好，社會不公平。第三就埋怨自己的眷屬，好像有些人，在外面受到一些挫折，回到家裏，向妻子兒女來出氣；又可能做妻子的，埋怨丈夫不懂賺錢，令到自己要捱窮，

互相埋怨。正所謂「貧賤夫妻百事哀」。埋怨自己的家人，這是多怨。第四就是埋怨親戚朋友，因爲沒有錢時，向親戚朋友借，試多幾次，自然會被拒絕，你就責怪朋友沒有義氣，不肯幫助人，總之，因爲貧窮，會有很多的埋怨。由於怨恨，所以成爲苦，不但自己苦了自己，更要埋怨妻兒子女，或埋怨丈夫，埋怨親戚朋友，這豈不是除了自己苦，還苦了別人呢？

現在要覺知道貧苦，是不應該埋怨的，雖然貧苦，我們應要有一種精神上特別的修養，就算你過著淡薄的生活，亦會覺得快樂；祇要我們有智慧，能明白因果，就不會怨天尤人。

孔子之弟子顏回曰：「一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉！回也。」顏回雖然貧窮，一簞食，一瓢飲，居陋巷，過著清貧的生活，人家爲他難過，但顏回能覺得安份守己，一樣生活得很快樂。所以貧窮就不應埋怨，如你樣樣埋怨，你就橫結惡緣。「橫結」即表示不應該結到那麼多惡緣，因爲自己多怨，所以就會做出很多惡的因緣；因爲念念都是怨恨，怨天怨地，念念都積聚一種懷怨的心，於是就會演變成很多不道德的行爲，因爲怨和恨，甚至於殺人放火，因此就橫結惡緣，自然增加多些惡因。

我們學佛的人，應該明白因果的定律，要知道爲什麼人家那樣富裕，因爲人家前世行布施，積德而來的，而試想自己今生爲何那樣貧窮呢？因爲宿生慳吝，不肯布施，所以今生貧窮。我們明白了因果之定律，就算今生貧窮，都不應埋怨，應該學菩薩精神，去行布施，因今生行布施，今生可以修福，來生就有希望富貴，而且知道現在貧窮，要勤勤懺悔宿生的業障，就會心安理得，不至於橫結惡緣，增長罪惡。

現在菩薩教導我們，是不應該埋怨貧苦的，貧苦是有其來因的，我們要今生行布施，將來就

可以得福。我們要知道，一個人貧窮，不是生出來就是注定貧苦，富有的人，亦不是天生下來就是富有，這都是由於因果的問題，所以不可以怨天怨人。

佛在世時，有一位弟子迦旃延尊者，是位阿羅漢。有一天，見到一位貧婦在河邊，哭哭啼啼，迦旃延尊者覺得這婦人很可憐，於是就很憐惜地問道：

「你爲什麼哭得這樣悲傷啊！」

「唉！你有所不知了，我是一位奴隸，而主人又經常刻薄對待我，吃不飽，穿不足，所以我覺得做人很痛苦啊！我真的不想做人了，不如就投河自盡吧！」婦人哭著回答。

「你投河自盡都不是辦法，你試想爲什麼你會那樣貧苦呢？」迦旃延尊者很同情地答道。「不如，你就將那「貧苦」賣掉吧！」

那貧婦聽後，覺得很奇怪，「貧苦」又怎可以賣掉呢？於是她問尊者：

「你不是騙我吧，如果貧窮的人，真的可以將「貧窮」賣掉了，豈不是這世上沒有貧窮的人？又有誰人肯和我們買了貧窮呢？究竟是怎麼一回事？請你解釋一下吧！」

「對啊！『貧窮』確實是可以賣掉的，我就買下你的『貧窮』啦！」迦旃延尊者回答。

「真的！你真的願意買下我的「貧窮」？」貧婦半信半疑地問道。

「沒問題，我當然可以買下你的「貧窮」啦！迦旃延尊者很肯定地回答。因爲迦旃延尊者已證得阿羅漢，他有福德，堪爲眾生作福田。於是他就教那貧婦怎樣做：

「你現在將「貧窮」賣掉，很容易的，你現在就到河邊，裝滿一瓶水，然後就很恭敬地供奉給我，這樣做，那你就可以將「貧窮」賣掉給我了。」

婦人聽後，果然依照迦旃延尊者的話，到河邊載滿一瓶水，很恭敬地供奉給迦旃延尊者，迦旃延尊者就爲婦人祝福。因爲迦旃延尊者是位阿羅漢，如果有人供奉給他一滴水，都可以得到無量的福德。果然這位婦人供養了一瓶水給迦旃延尊者，即是行了布施，那就得福了，就是將「貧窮」賣了。可見我們如果一生之中都是貧苦的，就要相信因果，今生更加要積多些福，將來就可以富有，不用受貧窮的痛苦了。

「菩薩布施，等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。」這段是教導我們修福，亦即將「貧窮」賣掉了。因菩薩是過量大人，菩薩能夠覺知道因果的定律，今生貧窮，就是因爲前生不布施，所以菩薩就行布施。有些人可能問，我們貧窮，沒有錢，那有錢去布施呢？其實不是一定有錢，才可以布施的，正如剛才所說迦旃延尊者教貧窮婦人，用一瓶水供養羅漢，就將「貧窮」賣掉了，就得到福了。

究竟怎樣可以不用錢財，就可以行布施呢？通常人與人之間，多些和人結緣，都謂之布施；例如我們見到人家時，面上表現出歡喜相，不要和人結怨，時常面上堆上笑容，令人歡喜，開口和人打招呼，那你尊敬人，人家自然會尊敬你，這都是布施。口要講些好聽的話，不要講得罪人的話，因爲無論你講好聽的話或不好聽的話，始終都是一句，所以，何不講些令人家聽到後，覺得歡喜的話呢？總比惡口兩舌罵人爲佳。我們能夠寬宏大量，時常講些令人家歡喜的話，這就是口業的布施。

在心意方面的布施方面，又是怎樣呢？例如我們見到一些苦惱的人，見到人家生病痛苦，你能否有時間做義工去幫助人呢？這是力量的布施。見到可憐的人，我會同情和關心他，看見人家用財力布施，就算自己無能力去做，都能隨順而生

歡喜。這也是行布施，亦可得到很大的福報。所以不一定要有錢，才可以布施。

古人有一偈曰：「面上無瞋真供養；口裏無瞋吐妙香；心裏無瞋是真寶；不增不減是真常。」這偈意思是，我們對人，要有快悅和寬容的面孔，面上無瞋恨；但如你面上整天裝上黑面孔，好像全世界的人都得罪了你，那又有誰願意和你結緣呢，所以面上沒有瞋恨，才是真正供養。口裏面要沒有瞋恨，講話時客氣些，不會粗聲粗氣罵人，講些好聽的話，口中無瞋恨，那你的口就像吐出些很妙的香氣。如心中無瞋恨，就如真正的寶貝一樣，因爲心是不生不滅，我們能用真心去對待人，所以說不增不減，是真常。現在我們知道要行布施，可以在力量方面，又可以在身、口、意三業方面，對人好些，這都是行布施。

在佛經方面，通常歸納來說有三種布施——財施、法施、無畏施：

一、財施——用錢財物質去布施給窮人，例如在冬天行冬賑，用錢去買些棉衣、棉被和糧食去賑濟窮人，這是財布施。

二、法布施——講佛法之真理，道理給人聽，例如在家居士，聽了佛法後，知道佛法之好處，教人怎樣去念佛，告訴人家如果一心一意念佛，就可以求生極樂世界，超出輪迴。這就是以佛法布施。

三、無畏施——眾生在怖畏之中，你能解除其恐佈，令其無畏懼，這是無畏施。眾生在艱難痛苦之中，幫助他解決其困難，謂之無畏施。例如，你不殺生，不吃肉，都是無畏施，因爲你殺害眾生，令眾生怖畏；你不見牛、豬、雞鴨等眾生被殺時，當它們知道要被殺時，你試想它們心中是否驚怕？當它們恐慌時，便會逃走，處處表現其恐懼之心；但如果我們不殺生，令到眾生不恐懼，這都是屬於無畏施，是不用花我們一分錢的。

因此佛教說布施是很重要的，因爲布施是可

以結緣的，例如當我們行無畏施的時候，不殺生，就和眾生結了緣。我們用佛法布施，令人捨邪見而入正見，走入正確之路途。用財物布施，就可以救濟到人家貧苦的困厄。所以布施爲六度萬行之首。

六度就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，布施在六度萬行之中排第一位。菩薩知道布施是可以和眾生結緣，能夠和眾生結緣，才可以度眾生，如果菩薩和眾生無緣，又怎可以度眾生呢？因此菩薩要度眾生，要莊嚴淨土，就要行布施。正如維摩詰經所說，布施就是菩薩的淨土，如你想將來成佛莊嚴淨土，就要先行布施。所以金剛經提到莊嚴佛淨土。而行布施，更加要無相布施，而菩薩怎樣行無相布施呢？就是要「等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。」

菩薩的布施是無相的，不住著的。什麼是無相布施呢？有很多人布施之後，就祈望人家的感謝和報答，如果得不到人家的感謝，就怪責人家忘恩負義，這就是著相布施。亦有人行了布施，等待別人的讚美，希望人家稱讚爲善長仁翁。又覺得自己能行布施，是高人一等，感覺很榮耀，反而輕慢那些受他布施的人，因爲自己有錢布施給貧窮的人，於是生起一種高傲之心，這全都是著相布施。雖然都是行善，但這是屬於世界的善。

正如永嘉禪師說：「住相布施生天福，猶如仰箭射虛空。勢力盡，箭還墜，招得來生不如意。」意思即如果世間人著相布施，要有條件的，才行布施，是希望有報答的，這是著相布施，是可以生天堂，有天上的福，所以著相布施生天福。用譬喻來說，如你向虛空天上射一箭，無論你將箭射到多高，當勢力盡了的時候，那箭是一樣墜下來的。

就正如你著相布施，生到天上，享到很高福份，但生天福，是有盡的。不是如別的宗教所說，

生天堂是可以永生的，而佛教說生天堂，是不可以永生的，就算給你修到非想非非想處天，有八萬大劫那樣長，如果禪定力一散時，天福享盡了，一樣會墮入輪迴，或入畜生、餓鬼道，做餓鬼都不一定，正如那支箭射得高高，都可以跌下來，那就招得來生不如意了。我們一生修福，雖然修到天福，但到第三世，又會墮落的，這些著相布施，是人天的福報。

而菩薩行的布施，要無相布施。什麼是無相布施呢？例如要有「我」能夠布施財物給人，那就有「我」能夠布施；我一定要有「錢」財，才可以布施，除此之外，就一定要「有人接受」我的布施，當然要有些貧窮的人，無財無物，才可接受我的布施，在這三方面，都不可以著相，不要覺得有「我」去布施，雖然是「我」去布施，但不要著有「我」去布施，因爲觀察「我」是一個四大假合的我，「我」是空的，何來有「我」呢？所以不覺得有「我」去布施。

在財物方面，你不要執著，更不要以爲你布施了很多財物，以爲這些財物是實有，其實這些財物是得諸社會，而用於社會，這些財物亦是因緣和合而生的，不是實有的，所以不要有一個「相」的去住著這些財物。對於他人受到我的布施，以爲人家受到自己很多恩惠，更加不要住相，這個「他人」亦是四大假合，他們祇是暫時運氣不好而貧窮，可能將來很富有，不要著於「他人」去受我報施，所以無「我」去布施，亦無「財物」去布施，更無「他人」來受我布施。

雖然自己經常布施，亦布施過很多財物，亦有很多人受過我的恩惠，但是我不著相的，這樣布施就謂之三輪體空。正如金剛經說：「不住相布施，其福德不可思量。」行住相布施，是有福的，但所修的福不大，但你如能無相布施，証明你心胸廣闊，心量大，其福自然大。因此金剛經說：

「不住相布施，其福德不可思量。」你不要以爲不住相布施，就沒有福德，你不著相布施，其福更大，所以在金剛經內佛說：「東方虛空，可思量不？」須菩提答曰：「不也，世尊。」佛又問：「須菩提，南西北方四維上下虛空，可思量不？」須菩提又答曰：「不也，世尊。」佛說如果你無相布施，其福會好像虛空那樣大，東南西北方、四維上下之虛空是非常大，非常之廣闊，其大是你不可能想像得到的，大到你無可以知道，即如你能無相布施，你的福將會如虛空之大和廣闊，你所得的福是非常之大。

菩薩布施，就能夠無相布施，「等念怨親」，「等」就是平等，「念」就是愛念。無論是怨也好，親也好；即以前曾加害過我，打害過我的，或曾經對我不好的，這謂之「怨」。「親」就例如是我的親屬，曾對我好的。通常普通人布施給至愛的親屬，都很容易做得到，但如叫你去布施你的怨家，曾打罵過你的人，你總是感覺不大想布施給這些人，你有否這樣想法呢？你是否總會感覺不大願意呢？但菩薩是無相的，無論是怨家或最親的人，總之人家在困苦之中，而自己有力量去幫忙的，能令他人快樂的，就自當盡力去做，不念舊惡，菩薩就有這樣偉大的精神，可以平等地布施，不論怨家或親人，不會起分別心。

佛陀教我們若想得到無量的福，脫除貧苦的困厄，是應該怎樣去修行才對呢？就是要像菩薩那樣去做布施，無論是怨家或親屬，祇要你能力做得到的，都要盡力去幫助，那你便會得到無量的福德，其福德是不可思量，即是你已將你的貧苦賣掉了。

「不念舊惡。」菩薩是不會記舊惡的。舊惡即以前對我不好的人，我們是不應該時常記在心頭的，因爲這只會加深你的怨恨。俗語有云：「怨家宜解不宜結。」如果有人對我們不好，我們應

該試想只是這些人沒有智識，只是他們沒有慈悲，而自己又怎可以和他們一般見識。反醒一下，自己應該是一個大量的人，雖然人家對自己不好，我們應該原諒人家，因爲君子沒有隔夜之仇，應該學菩薩，不念舊惡，所謂君子不念舊惡。如果因爲小小事，就記恨於心，豈不是有很多怨家？多個朋友總比多個怨家爲好，所以應以菩薩爲模範，不念舊惡。

釋迦牟尼佛在世時，座下有一位提婆達多，時常都想陷害佛，他不單只在今世害佛，在很多過去生中，都和釋迦牟尼佛做兄弟時，經常都想害佛。有一次提婆達多在很高處，推下一塊大石，想傷害佛陀，幸好傷害不到佛，只是被一些碎石弄傷了腳趾，佛並沒對他起瞋恨。以我們一個普通人，怎會不憎恨一個時常傷害我們的人呢？但佛大慈大悲，所以佛是位過量大人。因此佛在《法華經》內說：「由於提婆達多善知識故，令我生成三十二相，八十種好。」釋迦牟尼佛不但不憎恨提婆達多，更加多謝他，認爲提婆達多是他的善知識，因如果提婆達多不是這樣害他，處處陷他於逆境，又怎會令他有機會在逆境訓練呢？

所以人生在世，一定會經歷到逆境，當逆境來臨時，就當是給我們的一種考驗，考驗我們是否會憤恨和發怒，即讓我們學到修養了，不但不憎惡這人，更要多謝他，當他是一位老師，來教訓我們的。釋迦牟尼佛大慈大悲，就是有這樣的思想。雖然處處被提婆達多加害，他都要多謝提婆達多，因爲他認爲提婆達多是他的善友，如果提婆達多不是這樣害他，他又怎會有三十二相，八十種好呢？因釋迦牟尼佛劣應身有三十二相，有這樣多的相好莊嚴，這都是由於修福而來的，因爲沒有憎恨，沒有念舊惡，便成就了福德莊嚴相好。所以佛說由於提婆達多善知識故，令我生成有這樣莊嚴的相好。

「不憎惡人。」惡人就是無惡不作，專做所有殺盜淫、害人的事情，那我們爲什麼不去憎這些惡人呢？所謂見惡如仇，我們是應該見善就親近，見惡就遠離。但菩薩有偉大精神，因菩薩知道惡人本性不是惡，有時候惡人都可以變爲善人，善人都有可能變爲惡人，如果學菩薩道的，就不要從表面去看，因可能有些人，外面似小人，內心可能是君子，但相反，有些人外面似君子，內心是小人，不是我們肉眼所能觀察到的。你認定了這個惡人，但可能你看不到他的好處，但就算這個是百份之百惡人，找不到一點好處，但菩薩是要度眾生，無論他是怎樣的一個惡人，菩薩都要去度他們，如果因爲他是惡人，你就去憎恨他，那麼他就永遠沒有機會可以變回爲善人了。所以菩薩不但不憎惡人，更加會用盡方法去度化他們，令他們改惡向善。因爲人始終都有天理良心，你能夠對他好，惡人都會被你感化。

所以儒家有云：「三人行必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」所以三個人當中，必定有好或有不好，祇要我們懂得去選擇，學習好的，對於不好的，我們就設法去教導改變他們。所以菩薩見到惡人，都不會憎厭他們，還會起一種悲愍心，循循善誘，令到惡人都有機會改爲善人。這裏就是說菩薩能夠「等念怨親，不念舊惡，不憎惡人。」即是菩薩有一種平等的慈悲，因爲是「無相」，無分別，不會像一般凡夫，分別誰是親，誰是怨，念舊惡，小小對我們不好的，永遠都記恨心頭，這樣我們便少了很多朋友。這段是教導我們，雖然貧苦，都要明白因果，那就不會有怨恨。而對治貧苦，就要學菩薩的無相布施，那你將來就會得到很大的福報了。這就是第六覺悟所教導我們的佛法，要應該這樣做。

（待續）

一天

釋曙正

時光在一天一天過去，生命在一寸寸減少。

世間萬象，無論日月星辰，還是山河大地，都是依報的世界，有此依報，我們此生的生命才得以生存延續。然而，佛說一切皆爲無常，世間萬物都在常與無常之間相互轉化。

生命漫長，卻又短暫，一如每天的日升日落。而人生中總會有一些時刻，因爲某些特殊因緣，遂在記憶中成爲永恆。也許前世善緣，使我今生的某一天遇見佛陀，並因此改變一生。重新認知自己的生命，樹立了正確的人生價值觀，生命重回到閒靜、淡雅、平實的狀態。

在這一天之後，我更加沉默善思，秋觀飛花落葉，春賞百花爭豔，感慨南來北往的人群——也許，這些都是六十歲以後才該有的感慨。而此刻筆下記錄如許心情，不免會有感傷，不知情者也許認爲我故作老成。但是，我清楚感覺到自身的改變，由曾經不屑世事的頑癡少年，變成現在甘願承擔奉獻的佛子。生命中多了幾分明澈，少了些許執著；多了給予的快樂，少了索求的苦惱。每一天，生命隨朝陽升起而開始，身心清淨，宛如新生。

一天，雖然短暫，卻是生命海洋不可或缺的水滴，匯集起來，便成無可比擬的寶藏。

一天，對於他人來講，也許不值得一提，但對於我，卻極其漫長，有時一日一夜，仿佛已度過一生。一天裡，會得遇貴人，也會遭逢逆緣；一天裡，有生，亦有死；一天裡，有開始，也有結束；一天裡，有白天，也有黑夜；一天裡，我們歷經夢幻與現實……一天裡發生的事太多了。也許不過一天時間，這個依報的世界就走到盡頭；也許不過一天時間，生命，可以重新開始。因此，對於我來說，一天忙忙碌碌，更可以時刻提醒自己，生命就只有這「一天」，應該珍惜！這樣，一天結束，不會覺得疲倦，反而覺得生命充實有意義。

世事無常，誰敢說這一天過後，還會有下一天？

活在當下，乃爲佛陀教誨。「當下」有多長？不過一剎那、一念起，與一天時間相比，相差何止十萬八千。佛教核心思想講的是因果，「當下」即爲因，「當下」念頭如果是善，那麼未來的果報必定是好的；反之，結果一定就是惡的。我們在生活的每一天裡，要讓每個念頭都清淨祥和，都遠離「貪嗔癡」，並令善念相續，如此，我們一定能夠把握整個人生的美好未來。

生命不過是一段行程，人人皆爲過客。大多數人於行色匆忙間，不曾反思一天的生活，認爲一切都是正常的。而禍福無門，唯人自招，善惡之報，如影隨形。好比一場車禍降臨，就發生在某一天，某一時，某一地，同時就偏偏趕上某一個人，某一輛車——諸多因素，只要缺少一個環節，災難就會擦肩而過；再如婚姻，亦是如此。依然是某一天，某一人，依然是某一個城市某一個房間結下姻緣……這些因緣發生看來正常，實則不然，茫茫人海中，眾生千千萬萬，多少人不過是擦肩而過，何以偏偏就是那一天遇見了他，而且就和他締結姻緣，相伴終生？這些發生難道都是偶然？爲什麼不思惟，是否在天地之間，還有另外一個無形法則在約束我們的生命軌跡？因此，唯有將每一天都當做一生來對待，才能將因的絲線握在手中，爲自己編結出今後的善果。

人間萬象，其發生也是如此，無外乎內因外

緣皆得成熟，導致果報現前。如果世上沒有因果規律來約束世間，那麼世界也不可能存在。

是日已過，命亦隨減，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然！

我們應該不斷鞭策自己，勇猛精進，勇於面對生命，心存菩薩大善願心，發長遠心，把握好每一天，這樣才會創造出永恆的、美好的人生。

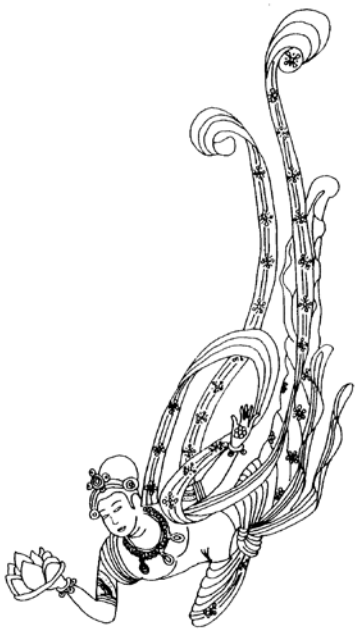
而我們的生活，無論一天還是一生，更要懂得合理安排。猶如琴弦，不可太緊，也不可太鬆，琴弦太緊容易繃斷，太鬆則會失去音韻。生活要一天一天地過，人生要一步一步地走。一天一個善因，一步一個腳印，老老實實，持之以恆，必定會擁有一個圓滿的生命歷程。

註：曙正法師，一九七七年生於安徽合肥，大學學歷。

一九九六年在鎮江定慧寺依茗山律師出家，先后畢業於中國佛學院南京栖霞分院，中國佛學院，南京大學宗教研究生班，及台灣法鼓佛教研修學院，現就職於中國佛教協會國際部。

二〇〇八年主持漣水能仁寺，並創辦「能仁」寺刊；二〇一〇年三月二十五日在能仁寺升座方丈。

二〇一〇年十一月一日當選淮安市佛教協會會長。



圓明寺傳授在家菩薩戒

倓虛法師追思法會

天台精舍盂蘭法會

2011 書展

葉文意老師佛學答問

素食菜譜

脆香玉酥（炸素魚排）

材料：

鮑姑　三片三百公克（約八公分直徑）
地瓜粉或麵包粉三百公克

麵糊：

麵粉	一碗	水	一碗

調味料：

醬油膏	半湯匙	高湯	一湯匙
鹽	半小匙	糖	半小匙
薑汁	半湯匙	五香粉	少許
胡椒粉	少許		

作法：

1. 將鮑菇放入開水中煮約三分鐘，煮軟撈出沖冷水。
2. 將鮑菇切斜花刀，壓乾水份。
3. 將所有調味料調勻再將鮑菇放入浸泡約 5 分鐘使入味。
4. 拿出浸泡過的鮑菇片沾上麵糊再沾上地瓜粉，用手壓平壓緊粉不易脫落（邊沾邊壓）。
5. 鍋中入油燒至中溫，再將鮑菇放下去炸，中火慢炸，炸呈金黃色撈出。
6. 以斜刀切成斜片或條狀，生菜墊盤底或加盤飾上桌沾胡椒鹽或番茄醬夾土司麵包或漢堡均可。

註：

1. 鮑菇選愈大片愈好。
2. 沾地瓜粉較好炸，炸出素排淺黃色非常好看，沾麵包粉炸，需注意小火，否則很容易焦黑，起鍋前需開大火炸，即撈起素排，否則含油量多。

百合木耳湯

材料：

乾白木耳	一碗
紅棗	二十個
新鮮百合	兩個（一百公克）
冰糖	一百五十公克
水	八碗

作法：

1. 白木耳泡水漲開，洗淨。
2. 鮮百合剝開一片片洗淨。
3. 白木耳、紅棗入電鍋煮至爛，再加入百合加入冰糖，再入電鍋煮約十分鐘，即可。

佛說十善業道經述記

唐于闐國三藏法師實义難陀譯
筏可老法師 在檀香山講述　弟子明慧記錄

續上句：「是滿爲無爲樂也。」

龍王當知，此十善業，乃至能令十力無畏、十八不共、一切佛法，皆得圓滿，是故汝等，應勤修學。

由此十善業乃至推廣到佛果上的十力無畏、十八不共等無量功德、一切佛法隨所修行，皆得圓滿莊嚴。應發勝進心，勤行在道品，修一切善根，學一切佛法。

佛經中說：「我久遠來，於此娑婆世界，治不可治眾生，數數捨身故，生不生身、實際身、無爲身。一一身，若傷若打若壞故，生此不壞無爲之身。我無量劫生，與無量眾生諸天及人，結法親屬，世界親厚，無過法親故。

一切眾生有如來藏性，爲無量煩惱妄想所覆，如瓶蓋中燈。我以種種因緣、種種方便、種種說法，勸令勤修戒定慧。淨修梵行，如知山鑛有金故，鑿山求金而不鑿樹，以無金故。一切眾生，有如來藏，亦復如是。」

《大般若經》云：「菩薩摩訶薩，欲令殑伽沙等世界有情，以己威力、慈心相向，如父如母、如兄如弟、如姊如妹、如友如親，不相違害，展轉爲作利益安樂。當學般若波羅密多，欲令殑伽沙等世界有情，盲者能視、聾者能聞、啞者能言、狂者能念、亂者能定、貧者得富、裸者得衣、飢者得食、渴者得飲、病者得愈、醜者得端嚴、形

殘者得具足、根缺者得圓滿、迷悶者得醒悟、疲頓者得安泰，應當學般若波羅密多。」

龍王，譬如一切城邑聚落，皆依大地而得安住；一切藥草卉木叢林，亦皆依地而得生長。此十善道，亦復如是。一切人天，依之而立。一切聲聞、獨覺菩提、諸菩薩行、一切佛法，咸共依此十善大地而得成就。

善說法者，以喻比例，令於所說道理而了解故。都市城邑聚落人民，依之而安居樂業。草木叢林花卉植物依之而得生長。此十善道亦復如是，一切人天三乘佛法福德智慧花果，亦復咸共依此十善大地而得成就。

《海龍王經》云：「佛光普照諸龍宮。諸龍種類眷屬，恆爲金翅鳥王所噉，願佛哀憫大悲攝受。佛捨身袈裟縷縷分與諸龍身者，不爲金翅鳥觸犯。所以者何？由歸善戒故，所願必得。其大海中含血抱識之類，由是皆行慈心仁意，相向無壞觸害。龍女見佛聞法功德，心大歡喜。佛記無垢龍女，當來世得菩提道。菩薩多種無量善根，然後乃得無生法忍。菩薩成就四法，得無生法忍、得諸佛平等道、得諸佛平等理、得世界平等觀、得眾生平等心。」

佛說是經已，娑竭羅龍王及諸大眾、一切世間天人阿修羅等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行。

佛教有五種人說：一、佛自說；二、聲聞弟子說；三、菩薩說；四、化人說；五、天人說。佛說十善道，大眾聽佛所說曰聞，聞法信樂曰歡喜，由歡喜而受持曰奉行。

《大般若經》云：「自受持十善業道，亦教他受持十善業道，無倒稱揚受持十善業道法，歡喜讚歎受持十善業道者。」（全文完）

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：「惡業即消失。」

我們一切行爲都在業報因果當中，在《阿含經》中稱爲俗數法，有因、有緣、有果；所作的善業必得善果，所作的惡業必得惡果，這是俗數法，是假名安立的法，是假法。佛又講第一義空經，這兩點，大家有時候會很難轉過來的，一般都說有因、有緣、有果，有善業必得善果，有惡業必得惡果，這是肯定的世間相。但是這些法都是無常法，是假法，是假名安立的，它的性質是第一義空經，生無生處，去無去處，本來就是不生不滅的，這稱爲實法，或實際理諦。我們現在看到的一切相，都是無常法，但是它的當體都是空義。所以佛法講「有」和「空」，空不是在有以外去找一個空。空什麼？空掉它的假名安立的實在感。這是假有和自性空的道理。這個自性和佛性不同，這裡的自性是說此法的本性，它是真實的？還是永恆的？這自性是自我的固定性，有沒有一個固定性？有沒有一個恆性？例如我們前面說的苦，這苦是永恆的嗎？有沒有一個苦從過去到現在永遠沒有變？沒有的。但是我們受苦時確實是苦，很不舒服，很逼迫，爲什麼會有這種感覺呢？因爲我們眾生產生了一個實在的我感，所以你就受苦了。這一切都是我們內心的分別所產生的效果，所以一切法都是唯心而造，所以心生則法生，心滅則法滅。心裡若生起實在的我感，即固定性，覺得有惡業便一定有惡果；有善業便一定有善果，變成有一個固定性，那麼這個業就不能轉了。虛妄的分別產生虛妄的痛苦，如實觀

而產生智慧的分別，當下就得解脫，因爲這些都是假法。但是我們把這些假的東西認爲是真的，爲什麼我們內心會有一種苦的感覺？就是因爲覺得這些東西都是真實的，是不變的，我們才會有一種受苦的感覺；若內心知道這是會變的，馬上就會過去的，雖然沒有證得，當下受苦的那種感覺就減輕很多，因爲你知道前途有光明，這個苦是會過去的。如果沒有這樣的智慧分別會非常的痛苦，有些人爲什麼會自殺？會想不開？就是覺得是實在的，沒有辦法了，被它壓得喘不過氣來，所以就沒有希望了。我們眾生是誤認假法以爲是真法；認爲真法是假法，所以是顛倒眾生。佛形容我們是顛倒的，苦的以爲是樂的，樂的以爲是苦的。有一篇文章說：「很多人是以痛苦爲快感，且甘之如飴。」其實是痛苦的，但是我們不了解而以爲是好的，這是我們的心理產生了問題。如果我們了解一切法都是從心生的，當下就會得到解脫。唐朝時，朝鮮的元曉大師在學佛時遇到了許多困難，解決不了，想到中國大唐來求法，來求善知識依止修行。他帶著他的徒弟從韓國行腳到我們中國大唐來，未達中國邊境的途中，一日夜宿山中，又渴又餓，伸手不見五指的暗夜中，模索到身旁有一個碗，碗中有水，飲之如甘露清涼，感覺非常舒服。第二日天明時，發覺昨晚的碗是屍體的頭蓋骨，因此噁心嘔吐不止，思維昨晚喝得那麼高興，今晨爲何吐得那麼厲害？這一切都是心裡分別而有染淨之分，本來是沒有事的，當下開悟，不到中國而回到朝鮮，知道一切法都由心生，一切分別都從心生，一切麻煩都是自找，煩惱當下即息滅了。中國禪宗有句話說：「狂心歇處，歇即菩提。」狂心就是我們的虛妄分別心，虛妄的東西不是實在的，「這個人好，那個人不好。」我們一直在這樣的分別。一切都是從心裡分別出來的，如果我們反求諸己，念念觀心，我

們就有辦法可以得到解脫。所以解脫從哪裡得？不是往外求，心外無法，如果你覺得心外有一個法，有一個東西要去求的話，你這輩子，乃至無量世都不能得到解脫，因爲關鍵就在那一念心上，這一點希望大家非常重視，一切法都是從心生的，解脫從哪裡找？從自心、內心去找，反觀自性。

我們接著互相學習《阿含經》中的一段經文，關於如何守護自己的三業。爲什麼要講如何守護自己的三業？一切都是心造的，一切都是心生的，那直接找心就好了，可是有時候我們找心，心是無形無相，又遍一切處，每一處都是心。所以你說心在哪裡？遍一切處，當我們眼睛看花時，心在花處；花就是心，當下就是。我們把迷在境上的心收回來，不要被「染法」所染，佛教我們要守護我們的身、口、意三業，不要被五欲的境染污了我們清淨的心，而在這染污當中生起了種種的假法，讓自己由無明緣行、行緣識……乃至生、老死，令一切的痛苦都生下來。所以我們要防護我們的三業，不要被無明染污，再不要與無明相應，這樣子當下就解決了，可是非常不容易。

我們從佛說法的時間來看，從《大藏經》的大小乘經典來看，佛一下子給你全部的家當，我們接受不了，就像《法華經》中的窮子喻，一位很富有的長者，與他的兒子走散了，從此兒子就沒有音訊，在外流浪，受種種的痛苦。父親派了很多人去尋找，自己也四處去尋找，一日在鬧市中看到兒子的身影，上前說：「你是我兒子。」但兒子因不認得父親而跑掉了。父親有萬貫的家財，卻看到兒子承受著生活的痛苦，無法將家業交給他。於是派一個家人去找他，說家中需要一個除糞的工人，問他願不願意前來工作。那兒子接受了工作，每天做一些非常髒的事情，領一些薪俸，非常的高興。一段時日後，給他的工作多一些，薪俸也加一點。再過一段時間後，家裡內外的事

務都熟悉後，問他要不要當管家，他願意當管家，薪俸多了，也不需再做除糞的事。一段時間後，父親知道自己快死了，召集親戚及國人前來聚會，會中宣佈：「此窮子就是我的兒子，我所有的家當都是他的。」此時，這個兒子非但不跑，而且欣然接受父親的囑咐，就變成一個非常富有的人。因爲他從除糞做到管家，自己的能力、心智、心量慢慢都廣大了，心智也成熟了，此時接受家產就沒有恐懼感，一下就接受了。佛當時一成佛時，覺得我法甚深，甚難通達，每一個眾生的想法、知見都不同，明知是苦，還寧願在苦中，這是眾生性，執著捨不得放下，每個人都把痛苦當成快感。講此《法華經》窮子喻的公案，意思是佛當時講《華嚴經》時，沒有一個人懂，所以佛改變方法，從講《阿含經》開始，也就是從窮子的除糞開始，從打掃衛生開始。怎麼打掃衛生？守護，守護自己的身、口、意三業，不要被外界的灰塵

五欲「沾染」了，這就是除糞的工作，非常有用。大家不要以爲這種工作我怎麼要做？你就是要從這裡做起，《華嚴經》中說得很清楚：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來德性，因妄想執著不能證得。」我曾經說跟大家講一句最高的佛法，什麼是最高的佛法？佛也一樣說：「你們都是佛。」相信嗎？當下能夠承當，事情就解決了，可是我們就是不能相信。例如唸「阿彌陀佛，阿彌陀佛。」說你是阿彌陀佛，你就會立即回答：「我不是阿彌陀佛，我是凡夫，阿彌陀佛在西方。」我們經常不能承當自己是佛，你再去思量思量，離開這個身心，還有什麼佛在那裡呢？找不到的。長者善巧方便叫窮孩子去除糞，去打掃衛生。做了一段時日，心量放大，習慣了，工資加多也可以接受了，這時就讓他當管家，管什麼？四諦、十二因緣將它管好。這都是你的家財，但現在先不跟你講，說是佛跟你講的，其實你本身具足。四諦、

十二因緣法學熟了，因緣法熟透了，清楚原來生死都是自招的，當下你就是佛。最後長者善巧方便的說：「我的家財就是你的。」窮子接受了。佛說了阿含，說了方等，說了般若，最後說法華涅槃。《涅槃經》說：「一切眾生，乃至闡提，皆有佛性。」這個說法與《華嚴經》的說法就結合起來了。《華嚴經》剛開始說的時候，說每一個眾生都有佛性，就因爲妄想無明不能證得，但是大家不信，因此《華嚴經》形容那些聲聞弟子如聾若啞，聽不到也看不到，所以佛改變方法，慢慢開始鍛鍊我們的心志，除掉我們的垢染，增廣我們的心量。與長者快臨終時，召集大家說：「我這份家產就是你的。」一樣，佛臨涅槃時說：「每一個人的佛性是具足的。」所以我們的佛性跟佛的佛性沒有兩樣。我們修行不是修這個佛性，佛剛開始講《華嚴經》，跟最後講《涅槃經》，佛性是一樣的，沒有多或少，所以修行是修佛性嗎？佛性需要修嗎？《心經》說：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」在凡夫時不減，在佛時不增；在凡夫時不染，在佛時也沒有淨不淨的問題，它是如如不動，一如恆常。所以佛性不需要我們去修，它是無修無證的，這若搞不清楚，我們修行下手就錯了。宋明時代有許多人，放任自己，認爲佛性皆有還修什麼？不用修了，無修無證，隨緣而住，變成聖人滿街跑。我們一定要非常清楚，佛性是不用修的，是圓滿的，永遠在那裡；就像窮子一樣，不管他承不承認，那一份家財都是他的，都是一樣的道理。爲什麼他不承認？因爲他的心量不夠，因爲他迷失太久，不敢接受一夜之間暴富起來。佛性不要修，要修的是我們的習氣，什麼叫習氣？積習日久的習慣。什麼習慣？貪、嗔、癡、慢、疑、邪見、邊見、戒禁取等這些東西，先要去除掉它。明確地講，修行是修正自己的習慣，不是修正別人的習慣，

這一點非常重要。要觀察自己，要迴光返照，本來我是沒有煩惱的，這些煩惱是從哪裡來？有時煩惱沒有來，但身體突然不舒服了，什麼原因？我們人有一個習慣，粗心大意，從來不會靜下心來思維，爲什麼我身心的變化會那麼大？它的原因在什麼地方？我們從來不去考慮這些東西，只考慮別人今天對我好，別人今天講了我好話，今天別人罵我，今天別人給我臉色看；都看這些，不會看自己，爲什麼我要拿臉色給別人看？那個臉色是什麼在作怪？沒有去考慮這些，所以我們一般都是往外求，不是往內求。佛經說往外求的，心外取法的是外道；心內取法，心內求法的人稱之爲內道，所以外道不是罵人的。在佛的位置上說，聲聞、緣覺、菩薩都是外道，因爲他們仍然有一份無明，只有佛是真正的內道，因爲他已經得到完美的那一份家財了。我們現在要做什麼呢？佛給我們安排了窮子的功課，窮子的第一份工作，就是要打掃衛生，我們從自己這方面開始打掃衛生，不是從對面打掃衛生，要先搞清楚，是去除自己的垢染，當內心清淨時，《維摩經》說：「是故心淨則國土淨，心染則國土染。」所以一切都在於你心淨與不淨的方面。當我們的身心對外境的時候，這時就是要你守護的時候。（待續）

佛學與心理學系列—身心安樂自在學

「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：

「姊弟都希望關係能有所改善。」

使對方生氣的人，同意做到以下幾件事：

一、尊重對方的感覺，不去譏笑他，給他足夠的時間冷靜下來。

二、不要求對方立刻坐下來討論整件事。有些人喜歡把問題即時解決，但這未必是最好的方法。一行禪師不主張在倉促的時間內解決問題，他鼓勵人們多用說話，錄音或以書信溝通，而溝通後，得容許充裕的時間，讓大家先冷靜下來，再討論解決問題的方法。

三、用口頭或寫紙條的方式，與對方確認約定的時間，並且向他保證，我一定會到場。不要給自己藉口爽約，很多問題的起因，是由於缺乏溝通。有些人因一次談判沒有顯著成效，就放棄往後的談判，這實爲不智。久而久之，關係只會變得更僵。

> 2. 使對方生氣的人，同意做到以下幾件事：
> 一、尊重對方的感覺，不去譏笑他，給他足夠的時間冷靜下來。
> 二、不要求對方立刻坐下來討論整件事。
> 三、用口頭或寫紙條的方式，與對方確認約定的時間，並且向他保證，我一定會到場。
> 四、如果我覺得可以道歉，就會立刻這麼做，不會等到星期五晚上。

四、如果我覺得可以道歉，就會立刻這麼做，不會等到星期五晚上。

五、練習念念分明地呼吸，深入地觀照自己，去瞭解：

由於心中憤怒的種子與累世帶來的習氣，我讓他人感到不快樂。我誤以爲讓對方痛苦，可以減輕自己的痛苦，這是一種報仇的心理，但事實上我使他如此痛苦，也帶給自己更多痛苦。

聖經的新約裡，耶穌教導人，以眼還眼、以牙還牙是一個錯誤的觀念。佛教也教人要慈悲喜捨，不能報仇雪恨。將自己的快樂，建築於別人的痛苦上，這是一種較爲幼稚低劣的情感。這跟心腸壞透的人有何分別呢？互相攻擊只會兩敗俱傷，不要以爲報仇是一種「公平」的做法或是能夠挽回自尊，雙方只會更加痛苦。

六、當我認知到自己的不成熟與缺乏正念時，會立刻向對方道歉，不會爲自己的錯誤辯駁，也不會等到星期五才做這件事。

最後就是發願：「我們在此發願，在佛陀與僧伽的見證下，誠心地遵守並實踐這些誓約。祈請三寶的護念與加持，帶給我們光明與信心。」

> 五、練習念念分明地呼吸，深入地觀照自己，去了解：
> 由於心中憤怒的種子與累世帶來的習氣，我讓他人感到不快樂。我誤以為讓對方痛苦，可以減輕自己的痛苦，但事實上我使他如此痛苦，也帶給自己更多痛苦。

> 六、當我認知到自己的不成熟與缺乏正念時，會立刻向對方道歉，不會為自己的錯誤辯駁，也不會等到星期五才做這件事。

我們在此發願，在佛陀與僧伽的見證下，誠心地遵守並實踐這些誓約。祈請三寶的護念與加持，帶給我們光明與信心。

簽名人：_____ _____

年　月　日　於

佛教是很積極的宗教，惟佛經比較深奧，並非每個人都能領會佛經中積極處世的教理。一行禪師現年八十多歲，在越南長大，他同時督信天主教和佛教，在越戰的時候，曾幫助過很多越南船民，更在美國散播反越戰的訊息。他有先見之明，是一位很偉大的僧人。在法國的梅村，有一個「正念鐘」，每十五分鐘敲鐘一次，提醒人們暫時放下手頭的工作，作隨息法的正念練習。正念是指活在當下，即是吃飯時吃飯，走路時走路，專心做你當下應該要做的事。當你時刻保持著正念，無論有甚麼樣的情緒突然湧現，你也能夠應付自如。

練習深入觀照與釋放憤怒

接著下來，我們做一個很簡單的正念練習。在講義裡有幾頁的文字，我現在讀誦一次。我讀誦的時候，你只需閉上眼睛，遵照我的指示做，就可以了。我每次讀完第一句，就會說「吸一口氣」，你就吸一口氣；我每次讀完第二句，就會說

* 每次開始坐禪時，都應該先花幾分鐘，以念念分明的呼吸讓心靜下來，當說「吸氣」時，就吸一口氣；說「吐氣」時，就吐一口氣。
* 「吸氣，我知道我在吸氣；吐氣，我知道我在吐氣。」
* 靜靜地重複這兩句話

「呼一口氣」，你就呼一口氣。我會提供充裕的時間，讓你們體驗這次的正念練習。這是一套較新穎的「止觀雙運」的打坐方法，簡單而不費時，只需要花幾分鐘。我會有兩個練習：第一個練習，就是觀照自己的憤怒和其他情緒；第二個練習，就是觀想自己的父母或任何一個你想要寬恕，想瞭解的對象。如果對像是父母以外的人，你將我說的「父親」或「母親」以那個對象的名字代替。這個練習原以父母作爲對象，是因爲大部份人不是百分百關愛自己的父母，間中也會有一些磨擦導致負面情緒。而這個練習，能對治及轉化心中的負面情緒。做這練習的時候，只要放鬆心情就可以了。你可以找你的好友一起練習，你先讀誦一次，然後由你的好友讀誦一次。若你能夠多練習，你會發現負面情緒和恐懼感會慢慢消除。

先放鬆心情，放鬆身體，不要緊張，每次開始時，都應該先花幾分鐘，以念念分明地呼吸讓心靜下來。若你跟不上我讀誦的進度，不需要緊張，只要留意自己的呼吸就行了，我會放慢速度，細聲讀誦：

深入地觀照你的憤怒

1. 我觀想一個正在生氣的人，吸氣。 我看到他內心的痛苦，吐氣。	＊生氣的人 ＊在受苦
2. 我觀想憤怒帶給自己與他人的傷害，吸氣。 我看到憤怒燃燒、毀滅了我們的幸福，吐氣。	＊憤怒傷害自己與他人 ＊憤怒摧毀了幸福
3. 我看到身上那顆憤怒種子，吸氣。 我看到憤怒的根就埋藏在意識裡，吐氣。	＊憤怒根就在我身上 ＊憤怒根在意識層裡

4. 我看到憤怒的根就在錯誤的認知與無知裡，吸氣。	＊憤怒的根就在錯誤的認知與無知裡
我對自己錯誤的認知與無知微笑，吐氣。	＊微笑
5. 我看到生氣的那個人正在受苦，吸氣。	＊生氣人在受苦
我對那個生氣而受苦的人生起慈悲，吐氣。	＊生起慈悲心
6. 我看到那個生氣的人痛苦的處境與不快樂，吸氣。	＊生氣的人很不快樂
我了解他不快樂的起因，吐氣。	＊了解不快樂的起因
7. 我看到自己怒火中燒，吸氣。	＊被怒火焚燒
我因自己被怒火焚燒而生起慈悲，吐氣。	＊對自己慈悲
8. 我知道憤怒讓自己面目可憎，吸氣。	＊生氣讓我面目可憎
我知道是我讓自己如此面目可憎，吐氣。	＊我讓自己變得面目可憎
9. 我看到自己生氣時，就像是間失火的房子，吸氣。	＊我是間失火的房子
我要照顧憤怒，我回到自己，吐氣。	＊我要好好照顧自己

10. 我觀想自己去幫助那生氣的人，吸氣。 ＊幫助生氣的人
我看到自己能幫助那生氣的人，吐氣。 ＊有能力這麼做

釋放你的憤怒，與父母和好

1. 我觀想自己回到五歲時，吸氣。 ＊五歲的自己
我對這五歲的孩子微笑，吐氣。 ＊微笑

2. 我看到這五歲的孩子是那麼脆弱，吸氣。 ＊脆弱的五歲孩子
我充滿愛意地對孩子微笑，吐氣。 ＊充滿愛意地微笑

3. 我觀想父親變成一個五歲的孩子，吸氣。 ＊我五歲的父親
我對五歲的父親微笑，吐氣。 ＊微笑

4. 我看到五歲的父親是如此跪弱，吸氣。 ＊脆弱的父親
我充滿愛意地對他微笑，我諒解他，吐氣。 ＊充滿愛意地微笑與諒解

5. 我觀想母親變成一個五歲的孩子，吸氣。 ＊我五歲的母親
我對五歲的母親微笑，吐氣。 ＊微笑

6. 我看到五歲的母親是如此脆弱，吸氣。 ＊脆弱的母親
我充滿愛意地對她微笑，並諒解她，吐氣。 ＊充滿愛意地微笑與諒解

7. 我看到父親像孩子般在受苦，吸氣。 ＊父親，像孩子般在受苦
我看到母親像孩子般在受苦，吐氣。 ＊母親，像孩子般在受苦

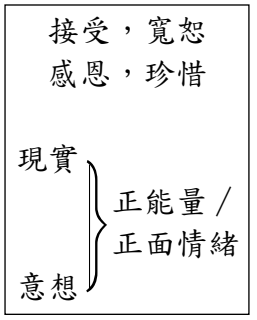
8. 我在心中看到父親，吸氣。 ＊父親就在我心中
我對心中的父親微笑，吐氣。 ＊微笑

9. 我在心中看到母親，吸氣。 ＊母親就在我心中
我對心中的母親微笑，吐氣。 ＊微笑

10. 我了解心中父親所面臨的困境，吸氣。 ＊我心中父親的困境
我決心要努力釋放父親與自己，吐氣。 ＊釋放父親與自己

11. 我了解心中母親所面臨的困境，吸氣。 ＊我心中母親的困境
我決心要努力釋放母親與自己，吐氣。 ＊釋放母親與自己

每一次練習，都要比上一次更集中地對我所說的話作出觀想。現在，請大家慢慢睜開眼睛。感覺如何？我們這次練習只用了約十分鐘。是否覺得身心都獲得鬆弛？有沒有觀想到你的父母？這個由一行禪師所教導的正念練習，透過觀想自己和親人的憤怒來培養正念，可以說是一套簡化的慈悲觀。每天只需很短的時間，你可以找同伴一起練習，或是用錄音帶，每天播放給自己聽。找個舒適的地方坐下，閉上眼睛，就開始你的練習。吸氣、呼氣的速度可以隨著你的習慣作出調整。而觀想這方面，因爲有聲音引導你的心念，你會很自然地按著指示，作出相關的觀想。



其中一個練習，是想像父親是一個五歲的小孩。我們平常認爲父母親年紀較大，人生經驗比我們豐富，理所當然有能力照顧我們。我們卻忘了他們各自也有難處和痛苦，我們應該多用慈悲的心，瞭解及孝敬他們。

正念需要你慢慢培養。多練習正念，可以使心胸開闊。如果能夠真正按著佛陀的教導做人處世，應該是越學越自在，煩惱越來越少。當你真正活在當下，專注和積極處事，你自然會獲得你理想的結果。這不是金錢能買到的。

最後我們來看以下這幅圖：現實是在意想之上。最幸福的人是甚麼人？假如，我的智商比你們所有人的智商低，但我並不自卑，因爲換句話說，你們每一個人都是我的學習對象，這不是個難能可貴的學習機會嗎？所以智商低不一定要難過。相反，如果意想高於現實，很多時我們要學會將意想降低，接受現實。當意想跟現實相符，我們就不會有情緒起伏，不喜亦不憂。

若我們學會寬恕別人，把令你生氣的對象想像爲五歲的小孩，你就會明白他五歲的時候，一

樣有相同的恐懼、情緒和不安。我有一個病人的女兒，外國留學後，遊手好閒不找工作。爲了讓女兒學會自力更生，他只好趕女兒離家。他的女兒後來找到一份工作，但母女關係日漸變差，經常互相埋怨。作爲女兒的，不接聽母親的電話，母親病了也沒有照顧她。而作爲母親的，總會對女兒晚歸作出諸多埋怨。直到一次，母親在旅遊時親眼經歷了一宗嚴重的交通事故，她猛然發覺生命脆弱無常，要珍惜眼前人。經過那次事故後，母親邀請女兒回家吃飯，女兒依舊很晚才回家，但這次她不再對女兒說任何抱怨的話，改說感恩的話：「晚歸家也不要緊，你回來吃飯，我已經心滿意足」。她的女兒聽到後，馬上感動落淚。其實她的女兒，一直都有恐懼和不安。

如果我們明白親人的不安和痛苦，就自然能夠寬恕他們。如果你相信如來藏「人人皆可成佛，人人皆有佛性」，即每個人都是佛，我們還有甚麼值得去懷疑別人呢？每個人本來就是金，只是在現階段是有雜質的金礦，如果能夠去掉雜質，就會變爲金。我們很多時都會懷疑別人的動機，就算是對很親密的人，也會作出這樣的懷疑。我們一定要學會寬恕別人。寬恕別人後，就要學會感恩，感恩我們所擁有的。

若父母健在，請多點珍惜和他們溝通的機會。正如我上一次講座所說，一個生人和死人的分別，僅僅在於溝通。正所謂「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」，當你有機會，就應好好感恩和珍惜。學會感恩和珍惜，令你的意想和現實的差距大大縮短，這就是正面的情緒，正面的能量。

總結來說，當負面情緒湧現，你要懂得冷靜下來，以正念處理它，放下它，才能夠獲得解脫。然後，透過感恩，珍惜，寬恕和接受，將負能量轉化爲正能量，就是負負得正，明心見性。

（全文完）

糖尿病剋星

秋葵—糖尿病剋星！

請注意六角豆（Bhindi）的另一名稱爲「秋葵」。

上個月，在一個電視節目中我獲悉一種糖尿病的治療方法。

由於我是個糖尿病患者，我嘗試了，它非常有效，我的血糖現在已得到了控制。

實際上我已經減少了我的藥量。

拿兩條六角豆並切除頭尾兩端部分，再沿長身中間界一小刀，然後將這兩條六角豆放入一杯飲用水〔室溫〕中，蓋好並在室溫下放置過夜。

清晨，在早餐前從水中取出丟掉兩條六角豆並飲用此水。

每日堅持如此。在兩個星期內，你將看到血糖降低的驚人效果。

我的妹妹已擺脫了她的糖尿病。

她已注射了多年胰島素，但當每天早上服用六角豆並持續數月後，她已停用了胰島素而每天堅持服用六角豆。

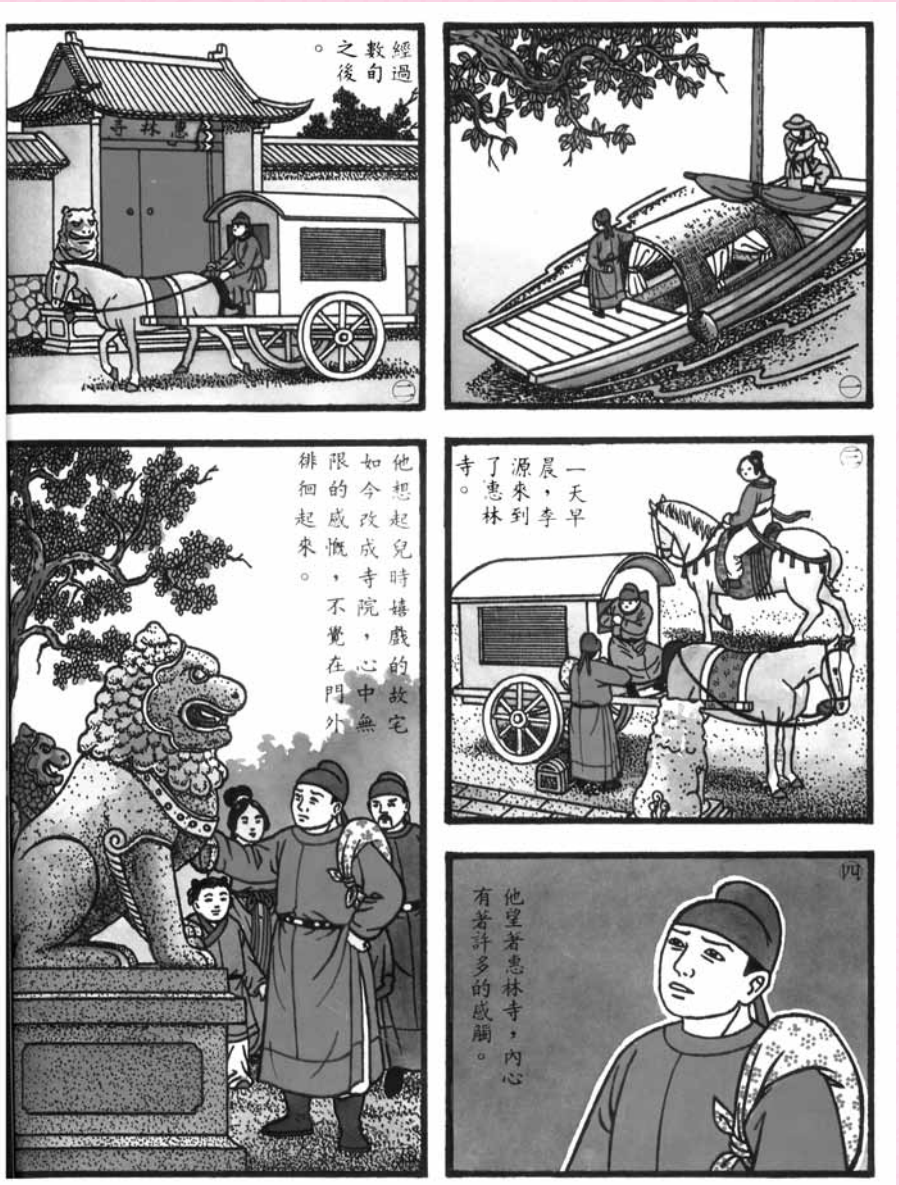
她每晚將六角豆切碎，加入水中並 在第二天早晨將它喝光。

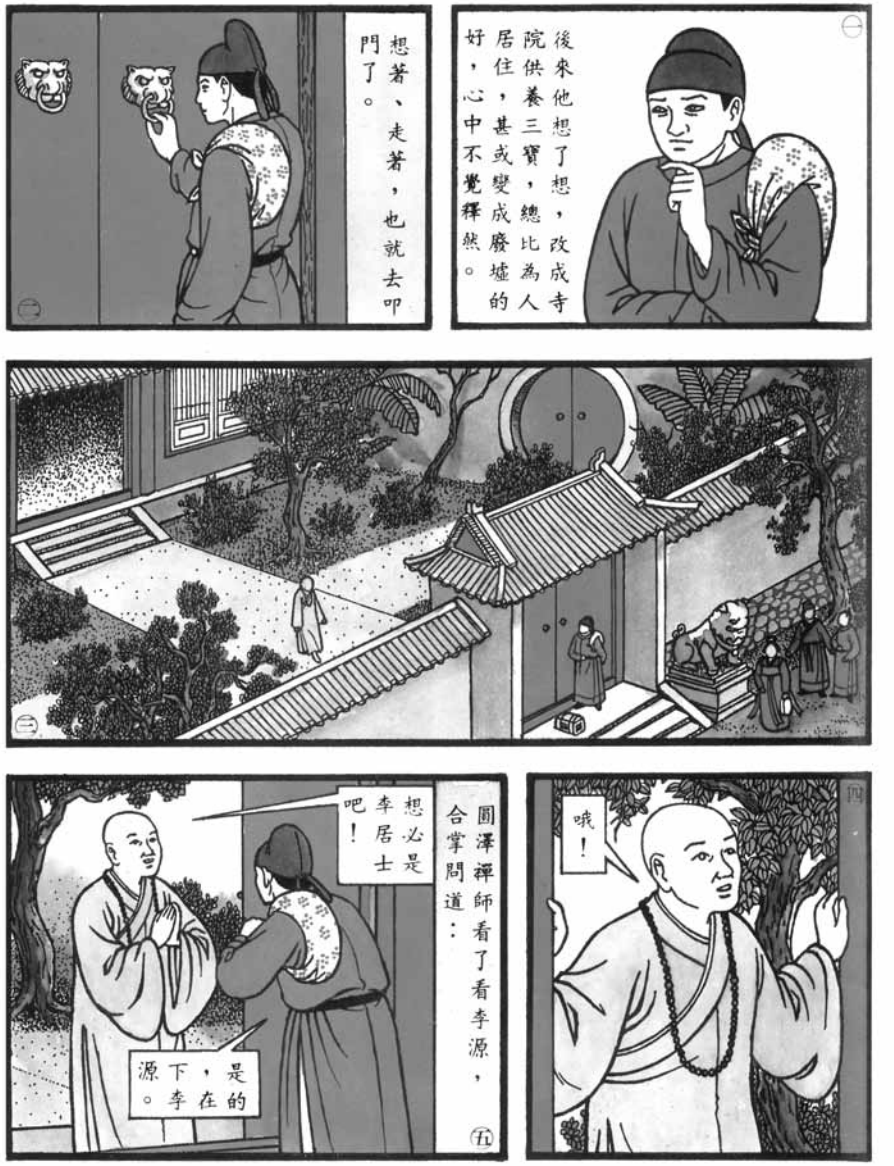
嘗試一下，即使並沒有對你起多大作用也不會帶來任何傷害，但由於多數案例是慢性作用的，在看到效果之前你需要堅持服用數月。

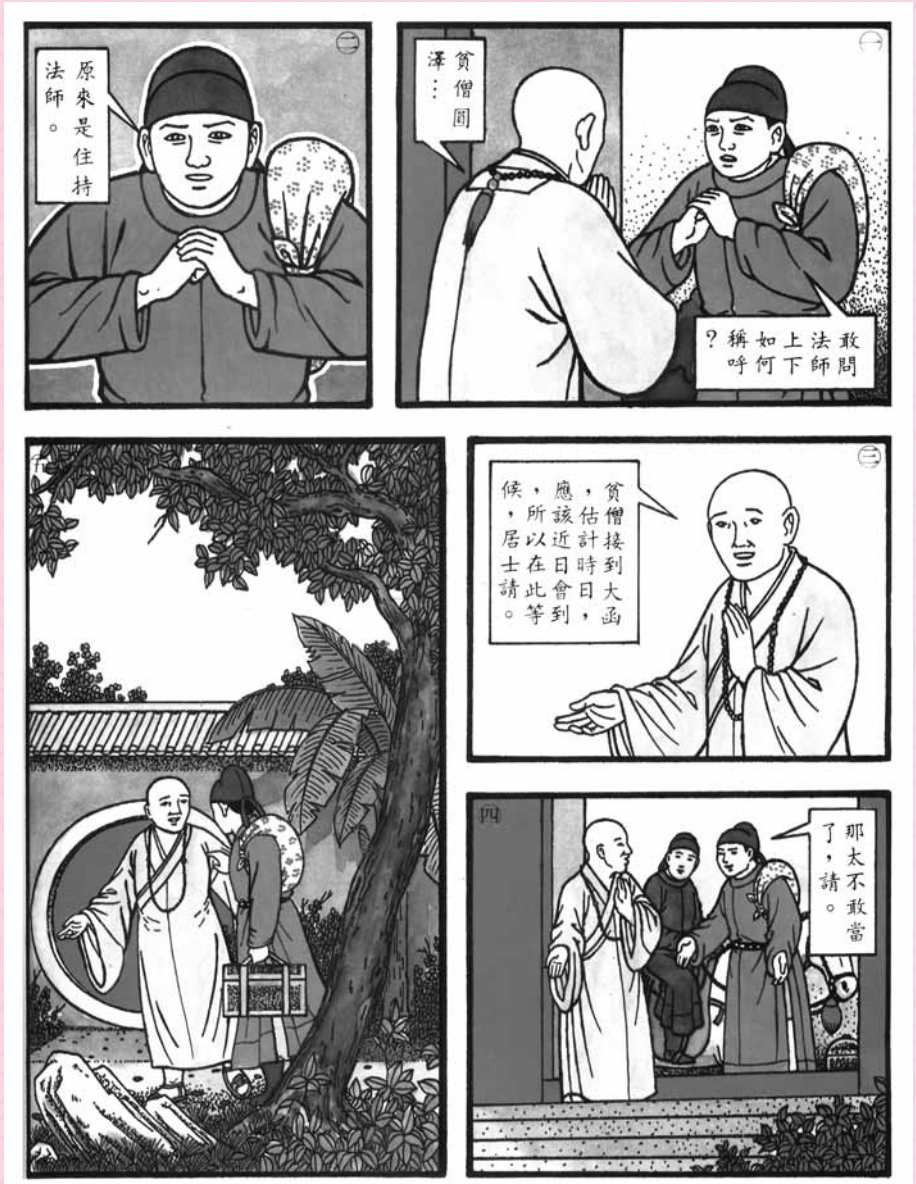
註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。

三生石（二）

一
那時李憕的舊宅早已捐為「惠林寺」了。
惠林寺
二
日月如梭，轉眼過了幾年。
三
唐代宗聽到李源是忠臣李憕的後代，於是特別下詔書封李源為河南府參軍，隨後又封他為司農主簿。
四
但是李源却因悲憤父親死於賊人之手，而發誓不作官、不娶妻、不食葷酒，以盡孝思，於是呈書辭謝了。
六
五
他為了避開官場的應酬，並且決定到父親的故宅「惠林寺」去隱居，於是辭別了族人，便身前往「惠林寺」。


一
經過數旬之後。
惠林寺
二
三
一天早晨，李源來到了惠林寺。
四
他望著惠林寺，內心有著許多的感觸。
他想起兒時嬉戲的故宅如今改成寺院，心中無限的感慨，不覺在門外徘徊起來。


後來他想了想，改成寺院供養三寶，總比為人居住，甚或變成廢墟的好，心中不覺釋然。
想著、走著，也就去叩門了。
圓澤禪師看了看李源，合掌問道：
想必是李居士吧！
源下，是的。李在的
哦！


貧僧圓澤：
敢問法師上下如何稱呼？
原來是住持法師。
貧僧接到大函，估計時日，應該近日會到，所以在此等候，居士請。
那太不敢當了，請。

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 11 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

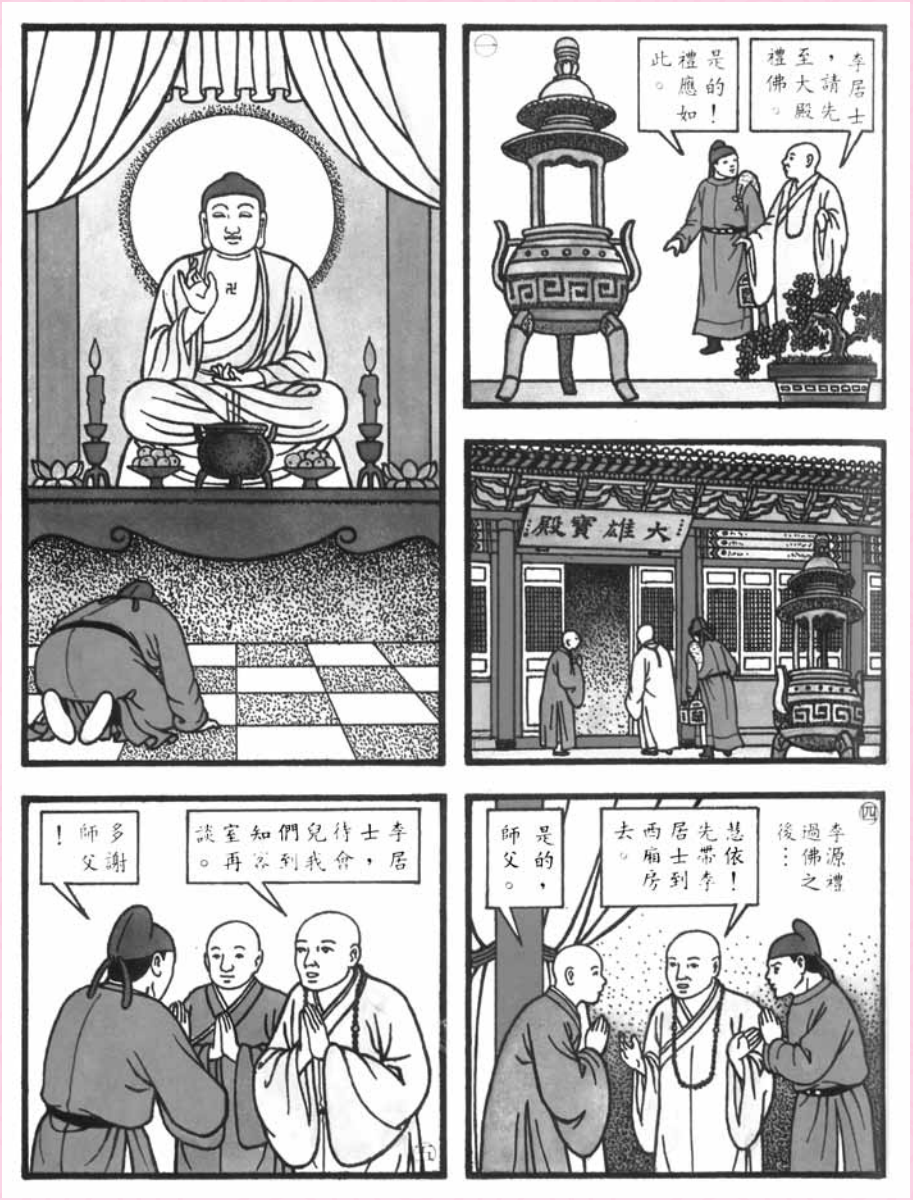
星期	活動名稱	教師	上課日期	時間	內容	備註
一	國畫班	文程遠	11 月 28 日至 1 月 16 日	下午 2:30 至 3:45	國畫深造班 (八堂)	請先報名
				下午 3:45 至 4:45	國畫基礎班 (八堂)	
二	法會程序實習班	證源法師	逢星期二	下午 2:00 至 4:00	加深法器法會程序認識	教師安排
三	佛經研習班	---	逢星期四	晚上 7:30 至 9:00	研習《般若波羅蜜多心經》	歡迎隨喜參加
四	中國繩結班 (中班)	陳積辛	11 月 11 日至 12 月 16 日	下午 2:00 至 3:30	研習中國繩結 (六堂)	請先報名
	中國繩結班 (初班)	陳積辛	11 月 11 日至 12 月 16 日	下午 3:45 至 5:15		
	慧命功 (B 班)	胡銘麟	11 月 3 日至 12 月 8 日	晚上 7:00 至 8:00	拍打穴位健康功法 (六堂)	於閱覽室舉行
五	讀經班	證蓮法師	逢星期六	下午 2:45 至 4:15	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 至 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

弘法中心 11 月份法會及活動

星期	法會及活動	法師 / 講師	上課日期	時間	備註
一	佛學進階班	眾法師／講師	逢星期一	晚上 7:30 至 9:00	歡迎隨喜參加
二	健康養生氣功班 (22 式)	鄭飛居士	逢星期二	下午 2:00 至 3:00	請先報名
	《金剛經》講座	葉文意老師	逢星期二	晚上 7:30 至 9:00	歡迎隨喜參加
三	誦《慈悲三昧水懺》	證源法師	逢星期三	下午 2:00 至 4:00	歡迎隨喜參加
	《維摩詰經》講座	寬濟法師	逢星期三	晚上 7:30 至 9:00	歡迎隨喜參加
四	慧命功 (A 班)	胡銘麟	11 月 3 日至 12 月 8 日	下午 2:00 至 3:00	請先報名
	第一個星期四：誦《金剛經》 第二個星期四：誦《在家菩薩戒》 第三個星期四：誦《藥師經》 第四個星期四：誦《在家菩薩戒》	眾居士	逢星期四	晚上 7:30 至 9:00	歡迎隨喜參加
五	念佛晚會	眾居士	逢星期五	晚上 7:30 至 9:00	歡迎隨喜參加
六	佛學基礎班	眾法師／講師	逢星期六	晚上 7:30 至 9:00	歡迎隨喜參加

以上各活動 歡迎各界人士參加　　弘法中心查詢電話：2338 9939



本會活動地點

佛教青年協會弘法中心
九龍荔枝角青山道501至503號
國際工業大廈6字樓B座
電話：2338 9939
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)

佛教青年協會　紐西蘭分會
P.O. Box 82146, Highland Park,
Howick, Auckland, New Zealand
Tel：（09） 2713377

歡迎參加

我們都是充滿活力的青年，加入佛教青年協會，是希望更了解佛教的真義和宇宙的真理，把我們所學到的帶到社會每一個角落。我們宣揚釋迦牟尼佛的教義，用行動和事實讓世人知道佛教徒的人生態度是樂觀的，積極的。

如果你也有興趣加入佛教青年協會或發心皈依三寶、求受五戒，請親臨香港九龍荔枝角青山道 501-503 號國際工業大廈 6 字樓 B 座佛教青年協會登記。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

爲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、地址及聯絡電話一拼寄交本會辦理。

徵稿

一．本刊歡迎各界來稿。內容以適合初習佛法者閱讀爲合，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「香港九龍荔枝角青山道 501-503 號國際工業大廈 6 字樓 B 座佛教青年協會《雷音》編輯委員會」收。

六．如需退稿，請附回郵信封。

助印功德芳名錄

10 曾志文合家・曾玉華合家・曾德壽合家・林然平合家・曾志航合家

20 陳炳煇・謝錦寧合家・黃健林，林倩如，李施憲・十方法界一切眾生・各姓歷代祖先（各冤親債主）・吳帶喜，陳錦雄，鄭向榮，陳錦輝・區燕群・楊氏・林夢鴻・陳碧針・十方法界一切眾生

30 王立基，王立業合家，王鳳明・王立基，王立業合家，王鳳明

40 馮明及太太・梁菀眙・謝孝衍合家・梁少英・周素芬・趙學富，馮沛合家

50 梁燕珠・陳桂揚・黎淑雯・袁自胜・馮少卿・高偉棠・關月蓮・謝永森，吳金輝合家・鄭秉正，謝彩瑩合家・黎景良合家・陳桂揚・黎淑雯夫人・袁自胜・高偉棠・DEREK JOHN G ROSE・MARK ROLAND ROSE・何玉賢・梁銘波合家・高偉棠・陳淑嫻・黃志光・黃柏泉合家・高偉棠

60 岑燕飛・黎北帶，盧閏娣・黎容夫婦・盧自立夫婦・黎北帶，盧閏娣・黎容夫婦・盧自立夫婦・楊慧乘，王桂芬，王金木，葉彩

100 謝佩瓊・戴國超・劉耀南・佛弟子・周婉蘭，陳慧森・賴球德合家・張惠玲・郭良友・陳李金嬋・莊天培，莊天瑋・梁淑卿・郭笑清・龍郁輝・馬鳳賽・陳志耀，陳志禮，陳志恒，陳慧森・CHAU HIU TUNG・黃澤賢・CHAN KAM MAN・陳忠勁・林然平合家・周春嬌・洪華珊・彭商豪，王淡霞合家・黃柏泉合家・WONG KAI WOON 合家・LAU FOR FU・WONG YUK SIM・羅德貞合家・蔡美娟・范繼陶・李昌煇・陳耀東合家・張月梅・洪潔妡・黎婉玲・葉杏珍合家・葉慶祥・張顧帶娣，顧智輝，顧智鋒，顧智傑・郭俊明・梁誦成・黎德權，黎寶權，黎輝權・黎玉權，黎耀權，黎梅・張坤・陳燕屏・龍郁輝・鄭子源・吳素福・林宅合家

120 陳智禪，何偉康，何寶智

150 林麗雲・杜炘駱，杜錦堯

200 陸少群・吳振譽・羅啓源・方小瓊・劉奇偉・黃玉嬋合家・周偉強・鄭志杰・毅成戶外用品公司・洪亦豪・勞惠金・羅啓源・劉玉琴

300 姚媛芹・林佩君合家・盧麗華

500 鄺作樑・譚靜儀・蔡康榮・鄭梅鳳・鄧好

600 鄔立富

1,000 黎月容・蔡劉寶活，蔡貴華・湯炳強・譚妙碧

敬印「雷音 145 期」伍仟伍佰冊。

天台精舍觀音誕法會暨三皈五戒

華首古寺 2011 年第 13 屆短期出家及八關齋戒