

# 雷音



147 (免費贈閱)

佛曆二五五六年 (二〇一二年) 五月



# 編者的話

日本「三一一」受地震所引起的海嘯及核洩生，舉止動念，無不是業，無不是罪。」

漏事故已過一週年，於電視看到之日本沿海地區，由繁榮之城市變為一片平地，日本政府估計約需時十年始可回復當年之繁華景象。最近天災次數似有增無減，中東地區之戰火此起彼伏，無辜之平民百姓則痛失家園及喪失性命，而歐洲金融危機則使世界各國疲於應付，「三界無安，猶如火宅」實為最佳寫照。

香港近年來社會畸型發展，貧富懸殊及階級矛盾日趨嚴重，大商家為求個人之利益，不擇手段，智取豪奪，人們怨聲載道，想到他們將來之果報，實在不寒而慄。地藏經云：「南閻浮提眾

佛弟子在此「五濁惡世」中，除了每天一心念佛，回向法界眾生離苦得樂之外，更應積極將佛陀的基礎教法「因緣果報」之道理推廣普及於社會，令每人都能深信種善因定能得善果，將來乃至來生的命運都掌握在自己手中，若每人都能依教奉行，世界將可步向和平，社會趨向和諧，天災人禍隨之減少，加上每人如能利用看電視的時間來一心念佛，則「人間淨土」很快出現，讓我們共同努力創造「人間淨土」！

# 目錄

編者的話	1
學佛答問	4
淨土聖賢錄	12
阿含摘記	18
印魁禪師的悟道與遺偈	22
也無風雨也無晴	25
觀音寺八關齋戒感想	27
本會活動的花絮照片	29
素食菜譜	32
佛說八大人覺經	33
放下	42
敲打腳尖運動	45
應急三要法	48
三生石(四)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：佛敎青年協會

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

編輯：雷音編輯委員會

封面：圓明寺開光

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

**問：打坐中如何找到我？**

答：我是空的，沒有的，執著而有。在我們頭上、肚上、腳上、身體上任何一個地方找不著我。比如有人指名道姓罵你，毀謗你，你的姓是假的，名字也是假的，那個人罵在你的什麼地方？罵在你的頭上？肚上？腳上？身體上根本沒有一個我，所以說無我。但是你不能說無我，如果說無我，誰在說話？誰在聽話？誰在吃飯？誰在走路？你能認識那個人就是誰，可惜你不認識。如果能認識它，稱為明心見性。

唯識宗把宇宙萬有歸納為一百法，在一百法中都找不到我。禪宗說：「如人飲水，冷暖自知。」假設你認識了那個人是誰，可

是也講不出來，開悟的人沒有辦法跟未開悟的人溝通，就算講出來也沒有人明白。禪宗有說：「空手把鋤頭，步行騎水牛，人在橋上過，橋流水不流。」這些話你懂嗎？開悟人一看立即明白。我們凡人未開悟講道理，他們已開悟不講道理。我們看見茶杯是茶杯，他們看見茶杯不是茶杯。我們凡夫講的都是虛妄，開悟的人講的才是真實。

**問：在家人如何能夠開悟？**

答：最主要視乎善根的厚薄，善根深植者，遇上機緣馬上開悟。不僅出家人能開悟，在家人也能開悟。六祖慧能大師在南海時是在家人，首次聽人家誦《金剛經》即刻開悟。安頓好

母親後往黃梅縣東禪寺，在後院踏碓舂米八個多月，得五祖弘忍大師傳法。為保衣鉢輾轉到了四會，混入獵人隊中匿藏十五年。有一天六祖大師心裡應該是時候出來弘法，不能長此隱居。到了廣州法性寺，正值印宗法師講《涅槃經》，一陣風吹來，幡擺動，兩僧人因而爭論，一說風動，一說幡動。六祖大師走出來說：「不是風動，不是幡動，是你們二人心動。」一語驚座。經過一番查証，印宗法師認定眼前是禪宗六世接法人，為六祖大師祝髮和授戒。慧能大師是一個不識字的人，聞得一法句立時開悟。在家人最主要有深厚善根，隨時都能開悟。

圓頓止觀十卷。(二)漸次止觀十卷。(三)不定止觀一卷。(四)小止觀即坐禪法要。智者大師所說一心三觀，觀宇宙萬有一切法即空、即假、即中，理論極之高深。

**問：什麼是六妙法門？**

答：六妙法門是不定止觀，可深可淺。智者大師所說六妙法門：(一)數息觀，善調身息。(二)隨門，細心隨息。(三)止門，止心一處。(四)觀門，觀察五陰是空。(五)還門，反照觀心是空。(六)淨門，心智不住不著。

**問：請問師父什麼是《摩訶止觀》？**

答：《摩訶止觀》是大止觀。摩訶有三義：大、多、勝三個意思。天台宗有四種止觀：(一)

**問：《佛說八吉祥神咒經》是不是偽經？**

答：我沒有看過這部經，不知是否偽經。最近有不少怪經怪論，印經的人說《大藏經》裡頭有記載。中國古時的高僧大德皆是正知正見，

我們誦的經，念的咒語都是他們從《地藏經》中，悉心挑選印成單行本流通。這一部經可能不是偽經，但是古德高僧不提倡的經典與咒語，一定有其理由，我們最好不要研究，不要讀誦。

**問：誦《地藏經》會不會招鬼神？**

答：有佛教徒說地藏菩薩在地獄度化眾生，所以在佛壇上不可供奉地藏菩薩，應該供奉在地上；《地藏經》不可在晚上誦，因為容易招鬼神；有些經不能在家裡誦，要到廟上誦。其實任何經典、咒語、佛號，隨時隨地都可以念誦。

在加拿大我聽到一個故事：有一位司機在行車時播放法師說法的光碟，被一個佛教徒責怪不應該如此，因為天龍八部一聞佛法即來護持，汽車東走西走，麻煩天龍八部跟著東

走西走，罪過無邊。乘客在車上閒著沒有事辦，沿途聽經聞法功德無量，何以罪過無邊？鬼神來聽經聞法有什麼不對？

終南山有一位出家人對我說：「北方有很多狐狸精。一個比丘每天拜佛，感覺身後許多小姑娘和一個老公公跟他一起拜。他將此事告知另一位出家人，這位出家人聽後半信半疑說：『可真有此事？今天你不要拜，讓我拜。』果然許多小姑娘和一個老公公跟他一起拜。可是他不成心拜佛，一面拜，一面東張西望，結果給老公公打了一大巴掌，打得他臉也腫了。」

誦經、拜佛會招來鬼神、狐狸精，有善根的鬼神歡喜聽經、拜佛，你種善根，他們也種善根。任何時間，任何地方都可以誦《地藏經》，誦經有無量功德。即使鬼神來聽你誦經，也是善鬼善神。

**問：居士可否看《佛學大辭典》？是高僧大德還是居士編寫的？**

答：居士可以看任何辭典。《佛學大辭典》是出家人與居士們共同合作編寫的。

**問：什麼是清淨心？怎麼修得清淨心？**

答：修得清淨心真是不容易。天台宗六妙法門先讓你修數息觀，數息之時，數入不數出，或數出不數入。比如吸氣數一下，呼氣不用數；或者呼氣算一下，吸氣不算數。從一數至十，再由一數起，周而復始。數息能停止妄想分別，有了功夫轉修隨息觀，知道呼吸的長短，出時知出，入時知入就可以。然後修止，止是思想停止。第四個次第修觀，觀察這一念心從哪裡來？觀四運心不可得：（一）未念，未生起這一念心不可得。（二）欲念，要生起是沒有的。（三）正念，正生起找不到它。

（四）念已，已生之念過去了，更是沒有。以前沒有，以後沒有，正在思維的時候找不到。六妙法門第五個字是還，還是返本還原，內無身心，外無世界，什麼也沒有，仍未到家。第六個字叫做淨，到達這個境界，沒有能觀的心，也沒有所觀的境，什麼也沒有，仍未算清淨，因為還有一個沒有，當這個沒有也沒有了，這個境界才是真正清淨，成佛在望。清淨有很多層次，天台宗有六種成佛之道：一、理即佛。二、名字即佛。三、觀行即佛。四、相似即佛。五、分証即佛。六、究竟即佛。

**問：浪費食水，有什麼果報？**

答：有謂：「暴殄天物。」意思是不可浪費自然界給予我們的資源。水是一切動物、植物賴以生存的基本需要，沒有水任何動物都會死

亡，任何植物均會枯謝。我們居住的地球已受嚴重污染威脅，氣候反常，恐防有缺水的一天，科學家現正積極地研究種種方法把污水循環再用。大家要珍惜點滴，浪費食水有罪過。

**問：浪費食物，浪費金錢有沒有罪過？**

答：近十多年中國大陸流行的風氣，國內人愛面子，講究排場，有錢人請客吃飯，一桌席點上三十道菜，目的不在吃，目的在炫耀，過分浪費當然有罪過。由於溫室效應，引致天氣極端異常，風災、水災、雪災、旱災、地震、海嘯接踵發生，影響五穀雜糧失收，糧食短缺。浪費食物屬於惡業，會受惡報。

**問：南方與北方語言不同，念經時應該以哪種語言為標準？**

梵文，回來說中國念咒語發音不準確，念咒不會靈驗。二千年來印度梵文轉變了好幾次，古印度梵文與現代梵文的讀音和文字完全不相同。佛在世時以家鄉話巴利文說法，如今巴利文差不多已失傳，唯泰國、緬甸、斯里蘭卡小乘佛教國家，仍然沿用巴利文誦經。佛教講：「一切唯心造。」誦經、持咒、念佛，讀錯字或讀音不準確，沒有問題，只要誠心誠意，一定有靈感。

**問：不明白經文道理，這樣誦經會靈驗嗎？**

答：古時大德高僧說：「誦經不明白經文道理屬於修福不修慧，明白佛經道理是修福也修慧。」誦經能種下來生智慧，從今天起多聽經聞法，多誦經，時間久了定能開慧。最主要誠心誦經，不明白經文道理亦會靈驗。

答：以前中國朝廷百官來自不同省縣，講不同地方語言，他們問皇帝：「哪個地方語音最好聽？」皇帝說：「每個地方的語言各有特色，各有各好。」中國是一個多民族國家，除漢族外，還有五十多個少數民族，大家都看中文，但是講話各帶鄉音，所以有很大差別。世界各地的佛經皆根據古印度巴利文翻譯而成，文字和讀音不同，道理是一樣。念經用什麼語言沒有關係，佛菩薩是聖人，一定聽得明白，不用擔心。

**問：讀經讀錯字，怎麼辦？**

答：有些人說誦經讀錯字罪過無邊。不識這個字，或者語帶鄉音，無意讀錯字，沒有罪過。假若故意讀錯，對佛經不尊重，有罪過。世界各地均有人念阿彌陀佛，每處地方讀音各異，這樣不算讀錯字。有一個佛教徒遠赴印度學

**問：佛教教旗怎樣來的？**

答：製造佛旗不是佛教徒發起，是一個美國人首先提議的。有一次在斯里蘭卡開會，一個美國人說：「為什麼佛教沒有教旗？」此時大家才開始研究設計，最後決議用藍、黃、赤、白、橙五種彩色條子為標誌，放出五種光明，象徵釋迦牟尼佛度化人、天、畜生、餓鬼、地獄五道眾生。當時佛教教旗幟並未流行，中國佛教徒全不知道佛旗已誕生。直至數十年後，泰國、緬甸、斯里蘭卡等地舉辦大型法會，插上佛旗，天下皆知。逐漸蔓延至世界各地佛教寺院、道場、團體，每逢舉辦大型活動之時，滿處旗海飄揚，好不壯觀。

**問：現實生活中怎樣應用普賢十願？**

答：普賢十願：（一）禮敬諸佛。（二）稱讚如來。（三）廣修供養。（四）懺悔業障。（五）

隨喜功德。(六)請轉法輪。(七)請佛住世。(八)常隨佛學。(九)恆順眾生。(十)普皆迴向。我們行持第九願「恆順眾生」至為切合現實生活。好像我們來到這個地方，居士們歡喜怎樣，我們順應他們的要求；法師們歡喜怎樣辦事，我們依從他們的意思。日常生活中最重要是隨順眾生，做大眾歡喜的事。

**問：為什麼居士不能証得阿羅漢果？**

答：書上有說：「居士修道最高祇可以証得三果阿那含。」佛法是不定法，可變化的；不能變就不是佛法。假若說居士不能証得阿羅漢果，這個說法不是佛法。証得四果大多數是出家人，居士有家庭負累，煩惱多，比較難証悟無生道理，不是沒有可能，而是絕無僅有。不單居士可以修成四果，女子成佛也有

可能。《法華經》有敘述龍女八歲成佛：「舍利弗說女人身有五種障，不相信龍女可成佛。當時參與集會有諸佛菩薩、天人皆見龍女瞬間變成男子身，即往南方無垢世界，坐寶蓮花成佛。」女子能成佛，居士能証得阿羅漢果，唯修成功之例子實屬罕見，僅有一二。

**問：藏傳佛教與印度婆羅門教有沒有關連？**

答：佛教於漢武帝時期傳入中國，隋唐年代發揚光大，開花結果，在這個時候佛教剛推展至西藏，地理位置毗鄰印度，展步卻比中國遲了一千年。在唐朝時印廣寂護大師把佛教引進西藏，可惜由於語言障礙，他說的理論沒有人明白，所以無法宣揚。直至蓮花生大士抵藏地弘揚密宗，還有大唐文成公主帶進中國佛法，從此時開始，佛教漸漸被接受。蓮花生大士宣揚的密宗理論與印度婆羅門教有

共通之處，西藏密咒可能與婆羅門教有關連。此外，藏密亦受中國道家和儒家影響，如道家的雙修法，儒家的不毀壞自身，他們也有。

**問：請問第一義諦是什麼意思？**

答：第一義諦又名真諦，真是真實不虛，諦是不會改變的真理，是至高上理論，任何理論不能與它相比，名為第一義諦。

**問：什麼是圓融一諦？**

答：二諦是俗諦和真諦。俗諦道理講有，為凡夫所見世間事相。真諦理論講空，是聖人所証真實理性，言語不能解說。《心經》說：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」就是二諦圓融。

**問：請問打坐的時候，應該用什麼方法，念佛還是觀想？**

答：打坐是一種方法，你怎樣修都可以。你可以念《心經》、念大悲咒、念佛。你也可以修凡夫禪、聲聞禪、小乘禪、大乘禪、世間禪、出世間禪、如來禪、祖師禪。你亦可以修天台止觀，觀宇宙萬有即空、即假、即中。《華嚴經》教你修法界觀：事無礙法界、理無礙法界、理事無礙法界、事事無礙法界，叫做一真法界。三論宗修八不正觀：不生不滅、不長不短、不一不二、不來不去。唯識宗修五重唯識觀：(一)遣虛存實。(二)捨濫留純。(三)攝本歸末。(四)隱劣顯勝。(五)遣相証性。打坐是方法，修行路線隨你根性選擇，任何方法皆可用。



# 淨土聖賢錄

## 闡揚淨土教法的聖眾第二

### 觀世音菩薩

觀世音。梵語稱『阿那婆婁吉低輸』，現今在西方極樂世界，是一生即可續補佛位的大菩薩。按照《悲華經》的記載，在過去的時劫中，當阿彌陀佛仍然為轉輪聖王的時候，觀世音菩薩即為此王的第一太子，名為『不眴』。當時寶藏如來為轉輪王授記以後，不眴太子上前稟白佛陀說：「世尊，今日我以廣大音聲，告知一切的眾生，我所具有的種種善根，全部迴向阿耨多羅三藐三菩提（無上正等正覺）。願我行菩薩道的時候，若有眾生遭受到種種苦惱恐怖等事，退失了追求正法的信念和力量，墮落到沒有光明的大黑暗處，身心不安憂愁孤獨貧窮困苦的時候，沒有可以求

救保護的人，沒有依靠也沒有屋舍。如果他能夠憶念著我，稱念我的名號，而那個求救的音聲被我天耳所聞，被我天眼所見，如是一切苦難眾生，若我不能為其免除如此種種痛苦煩惱者，終不成就阿耨多羅三藐三菩提的佛果。世尊，我今天更當為了眾生的緣故，發起最上殊勝的大願，期願假使當轉輪聖王（阿彌陀佛），在西方淨土安樂世界，作完種種諸佛度化眾生的勝事，入於無餘涅槃之後，乃至正法仍然住世時，我將在那時，修菩薩道利益眾生。當無量壽佛正法，在初夜分滅去之後，我即刻在其後的夜裡，成就阿耨多羅三藐三菩提無上佛果，繼續度化一切眾生。」

當時寶藏佛，馬上為他授記說：「你觀察憶念諸天人民、以及三惡道中一切眾生，而生起大悲心，為了斷除眾生一切的苦惱，為了令眾生住

於安穩快樂的處所之緣故，我今日應當命名你為『觀世音』，無量壽佛入涅槃後，第二個恆河沙數等阿僧祇劫，彼國土轉名為『一切珍寶所成就』世界，所有種種莊嚴寶物，無量無邊，是安樂世界所不能及的，你在菩提樹下，成就阿耨多羅三藐三菩提，號為：『遍出一切光明功德山王如來』。」

又根據《觀世音菩薩、得大勢菩薩受記經》記載：釋迦牟尼佛說：「在過去廣大久遠無量不可思議阿僧祇劫，有世界名『無量德聚安樂示現』，佛號『金光師子遊戲如來』，其佛國土的清淨莊嚴，是言說讚歎所不能窮盡。在彼佛法教化的區域之內，有一個國王名曰『威德』，稱王於一千個世界之中，那時威德王，在他的園林樓觀當中，入於三昧禪定的時候，在國王左右有兩朵蓮華，從地裡湧出，有兩位童子，化生於蓮華之中，與威德王一起前往佛陀的座前，頭面接足頂禮世尊，聽佛說法。

當時兩位童子即說偈頌曰：『諸天龍鬼神，聽我師子吼，我們今天在如來前，立大誓願發菩提心。生死流轉無量劫來，想要推算其源始邊際而卻不可知（不可得）。諸佛為了度脫一個眾生的緣故，尚且無數劫地行菩薩道，何況如今只是數劫的時間，即可度脫無量眾生，圓滿修行菩提之道，卻反而生起疲乏厭倦的心呢？我等若從今日起，仍然生起貪欲心，如是則為欺誑十方一切諸佛。如果仍起瞋恚、愚癡、染污、慳貪、嫉妒等心，亦復如是。今日我等說真實語，遠離虛妄不實之心。我等若從今日起，起於聲聞自利的心，不樂於度脫眾生的菩提大道，如此則是欺騙世尊。我等亦不求緣覺聖果，不只是自我濟度利益己身，我等必定於萬億劫中，以大悲心度脫眾生。如同今日世尊的國土，清淨安樂美妙莊嚴，願我成佛道之時，我的國土超越此百千億倍的莊嚴。我國土中沒有聲聞眾，也沒有緣覺乘，只有發菩提心

的大乘菩薩，其數目無有限量。一切眾生清淨無垢，悉皆具足最上勝妙的喜樂，出生在正知正見的佛法當中，總持一切諸佛法藏。我們這些誓願如果真實不虛，應當震動三千大千世界。」

當二位童子說完如是偈頌之後，即時大地普遍震動，百千眾多的樂神及種種樂器，演奏發出和諧優雅的樂音。光明亮麗的微妙服飾，旋轉地從天上降落下來，諸天神在虛空中如雨般地散落種種美好末香，其所散發的香氣普遍地流溢熏染開來，歡喜愉悅了眾生的心。當時的威德王難道還有別人嗎？那就是我釋迦牟尼是也，而那時的兩位童子，就是現今的觀世音、以及得大勢菩薩摩訶薩。

此二位大菩薩，於金光師子遊戲如來之處，初發阿耨多羅三藐三菩提心。將來無量久遠不可計數時劫之後，阿彌陀佛當入涅槃。入涅槃後，正法住世的时间，與阿彌陀佛無量無邊的壽命相

嚴」。普光功德山王如來隨著他住世的年歲，得大勢菩薩皆親近供養不相遠離，乃至於到入涅槃時。入涅槃後，得大勢菩薩仍然奉持正法，一直到普光功德山王如來的正法滅盡。正法滅盡之後，得大勢菩薩即在此國土，圓滿成就無上正等正覺，名號為：『善住功德寶王如來』。就如同普光功德山王如來一樣，他的國土世界、所放的無量光明、所具的無量壽命，以及諸菩薩眾的數量，乃至正法住世的期限，全部平等不二毫無差別。」

如同上面兩部經所記載的，觀世音菩薩於因地初心所發起的本願功德，及攝取淨土莊嚴佛國的德行，與阿彌陀佛本起因地的發心，了無差別。因此其成佛果地的清淨莊嚴，是如此的殊勝、如此的殊勝啊！其他如三十二種因應眾生苦難的隨類應化身，十四種布施眾生無所畏懼的無邊神力，四種不可思議無作無為的勝妙德用，具足一切無礙神通，廣修種種善巧方便，完備的描述就像《楞

等。阿彌陀佛住世及入涅槃後，所度化的眾生，其數量悉皆相同平等、無量無邊。阿彌陀佛入涅槃後，某些眾生即見不到佛，但如果菩薩證得念佛三昧者，即可時時見到阿彌陀佛的法身常住不滅。阿彌陀佛示現滅度之後，極樂世界一切寶物，流水浴池各色蓮華，以及眾寶所成的一切行樹，仍然恆常演說法音，與阿彌陀佛親身說法沒有差異。

極樂世界正法時期滅盡之後，於當夜過中夜分，明相現前時，觀世音菩薩在七寶菩提樹下，結跏趺坐，成就無上正等正覺，名號為『普光功德山王如來』，其佛國土，自然然而七種寶物，以種種巧妙排列和合而成。其國土世界莊嚴美妙的情景，即使諸佛世尊，經過如恆河沙數的時劫，也沒有辦法說得窮盡。其國土之中沒有聲聞緣覺這種名號，純粹都是發菩提心的大菩薩，充滿了整個國土，這個國土世界名稱為『眾寶普集莊

嚴經》、《法華經》，及其他諸經所說的，現在並不全部引用節錄。

又《大悲經》言：佛在補陀落伽山，觀世音菩薩的宮殿，眾寶莊嚴的道場之中。此時觀世音菩薩，放大光明普照十方無量無邊的三千大千世界，自己說明自己於過去無量億劫前，在千光王靜住如來處所，承受學習『大悲心大陀羅尼』，即刻從初地菩薩頓時超越到第八地菩薩，應時具足千手千眼。由於受持此大悲神咒的緣故，生生世世所在之處，皆得恆常在諸佛面前蓮華化生。因此觀世音菩薩發誓願說：「假使有眾生，能受持讀誦大悲神咒者，若不能往生諸佛清淨國土者，我即發誓不成無上正等正覺。」

觀世音菩薩說完之後，釋迦牟尼佛告訴大眾：「此觀世音菩薩，於過去無量劫中，早已究竟成佛，名號為『正法明如來』。由於他的大悲願力，爲了發起一切菩薩的菩提心，爲了安樂一切眾生

成就一切眾生的道業故，仍然示現為菩薩。你們大家應當常常供養觀世音菩薩，專心稱念觀世音菩薩的名號，可以得無量的福德，可滅無量的罪業，臨命終後往生阿彌陀佛極樂世界。」根據這段經文，應當可以知道恭敬供養觀世音菩薩、以及專稱觀世音菩薩名號，以此迴向往生極樂世界者，與那些一向專念阿彌陀佛的人，同樣都能夠往生淨土，此二者福慧果報大略是相同的，福德善根也相等，請諸位修行者深思之。

## 大勢至菩薩

大勢至。梵語稱『摩訶那鉢』，現今在極樂世界，是第二順位遞補佛位的菩薩。根據《悲華經》的記載，過去阿彌陀佛仍為轉輪王時，大勢至菩薩為第二王子，名字為『尼摩』。當時寶藏如來幫轉輪王（阿彌陀佛）及第一太子（觀世音菩薩）授記以後，第二王子也稟白佛陀說：「世

觀世音菩薩，同行同願，經過無量劫以來，彼此不相違背遠離，乃至莊嚴淨土，先後次第成佛，其所修行的功德也都相等。

《首楞嚴經》所陳述的念佛法門，尤其懇切重要：大勢至菩薩稟白佛言：「在我記憶中，於過去恆河沙數時劫以前，有佛出世名『無量光』。十二位如來，於一劫之中相繼成佛，最後一位佛陀名為『超日月光』，彼佛教我念佛三昧。譬如有一個人，一人專心憶念對方，而另一人則專門遺忘對方，如此兩個人，有時相遇有時不相遇，或者相見或不相見。如果如是兩個人都彼此互相憶念，兩個人互相憶念的心思很深，那麼如此乃至於生生世世，就如同形影相連，不相違背遠離。十方三世諸佛如來，慈悲憐憫思念眾生，就好像慈母憶念最親愛的獨子一樣。如果孩子要遠離逃走，那麼慈母雖然思念孩子又有什麼用。孩子若是也能想念慈母，就如同母親思念孩子一樣時，

尊，如我種種所有身口意業清淨無染的福德善根，全部迴向阿耨多羅三藐三菩提。願徧出功德光明佛（即觀世音菩薩），剛剛初成佛道時，我必於當時首先請佛大轉法輪。隨著彼佛說法度眾生所經歷的時間，於其中間行菩薩道利益有情。此佛入涅槃之後，等到正法滅盡之時，我緊臨其後，入補佛位圓滿成就無上正等正覺。當我成佛之後，所作弘法利生的種種佛事、我國土世界的種種清淨莊嚴，以及入涅槃後，正法住世的時間，都徧出功德光明佛所作的所有的，平等無差異。」

那個時候寶藏如來告訴第二王子：「你今日所願攝取的清淨莊嚴國土世界，必定如你所願。你將於如是最殊勝的清淨世界，成就無上正等正覺，名號為『善住珍寶山王如來』。由於你發願攝取廣大殊勝清淨莊嚴的世界故，因此命名你為『得大勢』。」結合上一篇（觀世音菩薩）所收錄的受記因緣一起來看，應當知道大勢至菩薩與

母親與孩子雖然經歷多生，也不會互相違背遠離。若眾生的心中，憶想佛陀思念佛陀，或者現生或者將來，必定能夠親見佛陀，離佛不遠。不必假藉其他的方便法門，只要專心憶念佛，自然可以真心開顯徹見本性。就如同染香的人，身上自然有香氣，這個則叫做『香光莊嚴』（以佛的法身香、智慧光，莊嚴自心本覺佛性）我本在初心修行的因地，以念佛之心，入於無生法忍。今日在此娑婆世界，攝受念佛修行的人，導歸於西方極樂淨土。佛陀問我證得圓通的法門，我沒有別的分別選擇，只是一起收攝六根，淨念不斷一心念佛，而達到三摩地定慧等持的境地，此念佛法門實在是最殊勝方便、最為第一。」大勢至菩薩，以念佛法門入於佛道，乃至修菩薩行，度化眾生，都不離開這個念佛法門。修行淨土法門的人，應當知道要學習效法啊！

（待續）

續上句：「故惡友也是魔王。」

玄奘法師翻譯的經典中，將古譯的「磨」改為「魔」，意思是這魔王會磨掉我們智慧的命，魔王會讓我們的清淨心磨損的，這魔王每天都在我們後面「求其方便」，敗壞我們的善根。如果我們不密守我們的六根，不精進修行，隨時隨刻會被自己的煩惱所侵入，因此我們的修行好似波浪式的，一浪上來，一浪又下去；精進一段時間，有時又懈怠了，突然又醒覺到這樣不行，甚麼時候才能成功？因而又精進了一段時間，過後又懈怠下來。我們現在就是這樣，在六道中一上一下，大家仔細思量，到底是受苦好呢，還是要從此出離？這決定在於我們。

乞食只是爲了養活色身，乞食還要跟人說法，還要祝願別人，別人有問題還要幫人解答，這個就是弘法的一個途徑。所以佛在世時，乞食是爲了方便修行，不增長貪，那時比丘是很辛苦的。不是每個人都信佛的，有時走了許多家也乞不到一口飯，有些比丘自己規定每天只走七家，若乞不到就不吃了；有些就沒有定了，直到乞到吃飽為止。還有一點，當時不見得是食物先留著供養比丘，有些是連桌上的魚骨剩菜倒在一起給比丘。如果我們貪味，就會花費許多時間，而且會生起許多的煩惱。順你的意就貪，煩惱在無形中生起而堅固。

再者是細滑，細滑是身體感覺——觸。衣料如綢覺得好，粗糙的就覺得不好。在印度當時許多出家人也爲了三衣而煩惱，現代出家師父也是爲了這些，這都是不合乎法的，增加貪念。佛給我們制定只有三衣，不能多，處處要防止增加你

魔王化種種奇妙的色，還有聲音，有些人沉迷於音樂之中，玩物喪志，若只是在其中薰陶訓練，以此爲動力就沒有問題，若變成是消磨時間，那就麻煩了。還有香，有些人特別喜歡聞，迷在那兒，只能聞這種，不能聞那種，就產生了很大的苦惱，若這種香買不到，那就很不舒服，這也是被魔著了。再者是味道，以前的媽媽天天圍著鍋爐轉，就是爲了調味給家人吃，非常辛苦。我們人對好吃的往死裏吃，不好吃的死不吃，這也是味著。佛講出家人若著於味，那修行就很難成功，一天到晚都是爲了飲食而不得安寧，作完還要吃，吃完還要洗，好幾個鐘頭就過了。爲什麼當時印度的出家人不自己作飯而乞食，但這又與乞丐不同，乞丐只是要飯而且貪得無厭，而比丘

的貪念，也處處防止不順你意時的嗔恨。在家女居士也常覺得衣櫃裏永遠少一件衣服，學了這個後，從此打住，甚至把多的衣服都布施出去給別人，少一樣東西少一樣掛礙，不會爲了穿衣之生起憂悲苦惱。這「觸」裏邊，還有很多，如人與人的接觸，都是細滑之法，非常非常難斷。魔王從這些方面來迷惑你的六根，使你產生迷亂。佛給我們出家人制定四聖種：飲食、衣服、湯藥、樂修樂斷。我們不要因爲飲食的關係而產生迷悶，產生希求，也不要因爲衣服的關係而產生迷悶、希求，讓自己不樂於道，也不要爲了湯藥、藥物的關係，因爲病了收集很多的藥，不要爲了這些事情而讓心裏產生苦惱。要樂修善法，樂斷煩惱，勤於斷，勤於修。這些動作就是要防護，不然就被魔王乘其便而得入，我們的心念也就被干擾了而不安定，本來是在清淨的善法當中，可是被魔害了而迷亂。從這段，可知我們修行是全方位的，

不能眼睛顧了耳朵不顧，耳朵顧了嘴巴不顧，嘴巴顧了鼻子不顧，鼻子顧了身體感覺不顧，如果那一處顧不到，就由那一處進來。由這想來，我們爲什麼不能成功？是因爲我們沒有很好的訓練，當然這對在家居士來說是很困難的。這些大部分都是光對出家比丘講的，因爲出家比丘當時的感受是出離生死爲第一念，若在座的有對生死的觀念非常強，想要斷生死的，也從這裡開始，沒有第二個途徑。

爲什麼我們要防護自己的眼耳鼻舌身意？一是有外魔，二是我們自己起染心。所以「凡夫之人，若眼見色，便起染著之心，不能捨離；彼已見色，極起愛著，流轉生死，無有解時；六情亦復如是。世尊賢聖弟子，眼見色已，不起染著，無有污心，即能分別此眼是無常之法，苦、空，非身之法；六情亦復如是。」

何謂凡夫？被煩惱干擾得不能自在的人稱爲極起愛著，生起愛就取，取就有了，「有」接下去就生死，開始流轉，不停地流轉就從這裏開始。六情即眼耳鼻舌身意，這六個都是一樣的。當我們耳聞聲，聽到美妙的聲音時，你也染著了。佛經中說有一五通仙人，能飛行自在，一天，國王帶了許多宮女到山林中又歌又舞，此五通仙人本來在空中飛，聽到這些美妙的聲音，就掉落下來，神通也失掉了，爲什麼？一起染著，心就不通了，因而失掉神通。我們的煩惱亦是如此，心也是如此，當看到美好的，一迷一著，甚麼功夫都沒有了。

另一個故事，當時印度有一位很有修行的人，舉國上下奉爲國師，國王也拜他爲師父，經常請他到宮中吃飯，他都是空中來，空中去。一日，國王的美麗女兒，要求也要見見師父，學習一些東西，當此仙人上座後，公主前來五體投地行禮，當公主的手接觸他的腳時，突然間生起染著之心，

凡夫。何謂聖人？能夠控制自己的情緒、行爲的人是聖人，所以佛的十號中有一個是調御丈夫，不能調御自己煩惱、自己情緒的人都不是丈夫。有能力調伏自己煩惱、自己情緒的人，不管是男是女，在佛法的定義中都是丈夫，也就是心經裏講的「觀自在」了。我們現在觀不自在，例如想好好坐幾分鐘，它不讓你自在，身體雖坐在那裏，但是心一直在亂，這個不能自在。我們凡夫之人，若眼睛一看色時，當中的作用就起來了，那是染著之心，像顏色染到布裏，洗都洗不脫。佛經裏說起染心就是貪著的意思，貪如油入麵不易分離，稍微不慎，貪念就入到你的心裏去，這時，整個心都是貪的氣氛，不但染，而且著在裏面出不來了，不能捨離。有時候，大家也知道這個習氣不好，這個習慣不對，可是想用怎麼也用不掉，若能生起一個正念，覺得不行，把它停住了，這時像以石壓草，石頭一搬，草竄得更快。彼已見色，

他的神通失掉了，他自己也知道是甚麼原因使神通失去。飯後向國王說：「每次我都是空中來空中去，今天我不從空中走而要從地上走，你們要列隊送我。」於是國王大臣們列隊相送，但他從此之後就不來了。由這故事可知，五欲非常容易讓你失掉道心，連已得的神通都會失掉，所以眼耳鼻舌身意接觸外境的力量是非常強大的，我們的染著心是非常嚴重的，若不密於守護，從此就失去道心了。

（待續）



# 印魁禪師的悟道與遺偈

釋昌蓮

印魁禪師（1856—1909），字顯文，湘籍高僧，當時與台宗巨匠諦閑法師是真道友。他在「戊戌變法」後，曾住持南京毗盧寺，前後共有九年之久，並將毗盧寺由「子孫小廟」改為「十方選賢叢林」。他生前未曾收徒，歿後則有天臺門人從虛法師繼嗣，側入門牆，列名弟子。據《影塵回憶錄》載：當時從虛法師在印魁禪師遺像前剃度，由印魁禪師的師兄純魁法師代刀。這是近代佛教史上的一件稀有之舉。

據諦閑法師回憶，印魁禪師一生曾破過兩次參，實屬不易。在當時的佛教界，亦然是高僧林立，如天臺宗有默庵法師，曾注釋過《教觀綱宗》一書；還有鏡融法師，當年虛雲和尚曾親近過他。宗門則有赤山法忍老人、高旻寺的月朗住持等。

真正明悟心源、徹見自性之人，對自身之佛性清楚得猶如「開門見山」一般，倍感親切自然。從此之後，方可登山涉水，遍參天下叢林知識，磨礪意志，開發智光；或學教聽經，任爾隨意在。像印魁禪師一生能兩次破參，在當時實屬罕見。據說，後來他曾學賢首教，終因口訥，一生只講過兩次經，攝機不甚普廣。但他對禪宗工夫與境界，甚有見地。

至於他的臨終遺偈，亦留有一段佳話因緣。他在南京毗盧寺任方丈九年，亦圓寂於此寺，可謂「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」也。他圓寂的那天，正適宣統元年（一九零九年）夏曆十二月二十二日，當時諦閑法師亦在毗盧寺講《法華經》。晚參時分，他委派衣鉢師邀請諦閑法師到丈室敘談。老道友相逢，彼此見面，先是說了幾句機鋒話，在一旁侍候佇立的衣鉢師與侍者，悉皆莫名其妙，猶若聽天書似的，茫然不知所指！

印魁禪師與諦閑法師二人，最初曾一同去親近過法忍老人。一次，他們二人在南京赤山，坐完了香，便一徑下山去搬運石頭，不小心把腳碰了一下，就在痛癢的當下，忽然有省，明悟心性。又一次開悟，是他同住寧波慈溪五磊寺的時候，獨自一人打禪七，亦曾有過根塵脫落的悟境。

宗門強調修行須先「明心見性」，教下注重「修行以求圓解為急務」。「明心見性」與「大開圓解」，名別義同。在宗門，惟有「明心見性」後的修行，方可謂是真正修行的肇始，因為這個時候已經親見父母未生前的本來面目了，已對佛法樹立了深厚的正信，親自識得了自己的本性與十方如來無二無別，「彼既丈夫我亦爾」，可謂「我在毗盧頂上行」，「與三世諸佛同一鼻孔出氣」也。

末後，諦閑法師問他關於建塔的事，印魁禪師則說：「常住沒有另外修的塔，現在力量薄弱，也修不起，只好隨眾入普通塔。」

說畢此話，便向諦閑法師合掌告假，諦老亦就此回自己寮房。此時，本寺都監亦在旁，便請問常住以後的事，他則說：「已經安排好了！」再問別的事情，則一概默而不答。其原因是他在方丈任內的九年裏，耐心經營，艱苦撐持，對於常住之一切吃穿住用等事都已安置妥善，無有半點牽掛之羈絆。所以此時此刻，他便安然自在，了無掛礙。

都監和尚與諦閑法師各自歸去後，丈室內只剩侍者與衣鉢師，還有陪伴的幾個，眾皆默然不語，屋內儼然一片寂靜。當時的衣鉢師正是後來引薦從虛法師出家的清池和尚，侍者法號寶山，年輕幼小，天真爛漫，生性頗為頑皮。小侍者沒事的時候，就在座旁的一座小假山（吸水石）上

拉船玩，或把小船從山上拉到水裏，或把小船由水裏推到山上。衣鉢師看著看著，就忍不住地笑說道：「你錯咧！船哪能在山上走呢？」

就在這一聲「你錯咧」的當下，印魁禪師則應了個時節，遺偈坐化。要知影必隨形，響必應聲，印魁禪師則迎合道：「對呀，對呀！不錯，不錯！」此時正是半夜子時，他舉目望瞭望四座的同參道友們，並說一偈語曰：

參透人間世事禪，半如雲影半如煙。  
有朝得遇東風變，直向山頭駕鐵船。

從這首遺偈看，描摹的是當時小侍者拉船玩的景象，但卻和盤托出了人間世事的隨意自在的無相境界，原因是世間一切如雲影煙霧之不實，而這恰與《金剛經》所謂「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」一語，不謀而合。

## 也無風雨也無晴

### 定風波——蘇軾

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行。  
竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。  
料峭春風吹酒醒，微冷，山頭斜照卻相迎。  
回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

宋詞人蘇軾（蘇東坡）所作的「定風波」，描述被貶官後流放他鄉的心情。相信有不少人亦非常熟悉，其背景內容亦無需在此多說。但最後一句：「也無風雨也無晴」則充滿禪味：特此以本人膚淺的佛學知識，加上現今商場事例與大家研究我們應以何種心態面對人生之起落。

蘇軾被貶官，在仕途上之不如意，在詞中可見一斑。但其實「好」與「壞」；「順境」與「逆境」

這亦反應他的般若禪思想。當時，他說完這首遺偈後，便向四座之人合掌告假，並囑各自珍重，然後就趺坐化圓寂了。

印魁禪師，亦是當時的宗門法將，他的生平志願是各處講經，弘揚佛法，但因口訥，機緣不成熟故，終未能如願以償。但他在參禪方面，的確有深刻的工夫與見地，可惜的是他英年早逝。據說，在當時有木刻板的《印老和尚語錄》流通於世，今時不見其流傳，想必是因緣未至吧！

（本文作者：釋昌蓮，蘇州寒山寺寒山書院講師。）

### 定茂

的「觀念」是如果訂定？有客觀標準嗎？一些人生經驗豐富的朋友們可能會同意，「順境」與「逆境」的概念是會隨著時間和空間改變的。曾有一位銀行家在九七金融風暴前為公司在香港購置物業作集團總部長遠發展之用。時值市場向上，短時間已升值不少，其決定受到所有人讚賞。但一場金融風暴，卻令其受盡千夫所指，為公司帶來巨額虧損。可時至今日，已超越九七前市況，證明其眼光並非短淺：可知同一個決定，同一個人，在不同時空下，可有完全不同理解及對待。

在商場或官場上，我們每天也要作出大大小小不同的決定。有些周詳決定甚至需要經得起時間考驗，帶來長遠效益。但我們既沒有預知能力，確保一切變化盡在掌握之中。面對別人的批評，

甚至人生的起落變遷，我們應保持何種心態？是誰設定我們的「觀念」，訂定怎樣才算「順、逆」？怎樣才算快樂呢？答案其實是我們自己……

我們從小便不斷為自己建立很多不同的「觀念」來規限自己的思維，生活模式。當事情合符自己的要求，稱之為「順境」，應該產生快樂的感覺；當遇上超出自己控制範圍的事情發生，稱之為「逆境」，可能產生不快的情緒……但之前所舉例子已說明，好與壞的觀念其實沒有一定客觀標準，亦會隨時間和空間變化無常。

若然我們能夠透視「晴朗」或「風雨」只是表相不同，其性質是中立、平等的，一切附加上去的感受及情緒，都是由我們自心所投射。並從根本明白到一切風風雨雨的想法，皆是自己給自己思想上的束縛；那面對所謂「順、逆」時，只要我們肯嘗試轉個念頭，不要限制自己的思維模式，一定要怎樣怎樣生活才算理想、過得快樂……

## 八關齋戒對我的啟蒙——六度萬行

張文生

我不經常參加佛青的活動。這次我和兒子參加了八關齋戒的活動後，我非常感恩，感謝諸佛菩薩的加持，使暢懷法師領導下有一個這樣出色及使人法喜充滿的團隊。

我和兒子懷著戰戰兢兢的心情跟大隊晚上六時四十五分抵達了大嶼山的觀音寺。佛青副會長、師兄及師姐為我們一百個戒子排班及再次叮囑我們應守的儀規後，我們男女眾分別返回寮房。

佛經講過，當你快要成佛時，天魔波旬會派魔來障礙你。佛陀教導我們要忍辱，堅定不移。不要說成佛這個大事，就算要積八關齋戒的資糧，第一晚就要受考驗。男眾連同義工擠在一間寮房，前後左右都排滿了摺床。交響樂曲從九時關燈開始，我從未聽過如此大規模及多樣化的鼻鼾聲：炸彈、機關槍、地對空飛彈及水雷等。就像海陸

即使我們的事業，生活起了不可預料之變化，我們亦能盡量把心安住在每一個動點，不為外境所牽扯，而做其情緒反應！如是者久經訓練後，會發覺自己的生活慢慢增加因心安穩而帶來的滿足；另一方面慢慢減少因自己不如意的想法而帶來的負面情緒。

如能進一步把自己的心理質素提昇至不抗拒風雨的來臨；亦不刻意追求晴朗的感受；把「風雨」、「晴朗」，「順、逆」一體對待；畢竟生活中以及自然界，每當因緣成熟時，風雨、晴朗這些現象之出現是自然不過的。只需放下既有觀念，嘗試新生活，增強自己的適應能力，終究亦能活得**輕鬆自在**，「也無風雨也無晴」！

當然，要改變自己的行為模式乃至思考模式並非一朝一夕的事，就像鍛鍊肌肉一樣，鍛鍊腦筋也需要每天堅持，重覆練習。

空三軍會戰一樣。我和兒子都睡得不好。早晨三時三十分聽到打板聲後，冒著十二年最寒冷的聖誕節起床。在第一天，睡魔使我多次不能保持一個戒子應有的威儀，站著時東歪西倒。幸好兒子在這方面比我做得好。但當我見到義工們緊守崗位，用關懷的眼神望著我們的時候，我又怎能令他們失望呢！唯有盡力而為。由於暢懷長老身體不適沒有出席今次八關齋戒法會。三師和尚為：

得戒和尚：<sup>上</sup>融<sup>下</sup>靈長老

羯磨和尚：<sup>上</sup>定<sup>下</sup>光法師

教授和尚：<sup>上</sup>寬<sup>下</sup>濟法師

我在此祈願暢懷長老早日康復，身體健康。



## 天台精舍新春供天



與睡魔鬥爭了一整天，當晚睡得特別香。第二天的佛門早晚課基本和第一天相同。雖然我不怎樣懂誦讀楞嚴咒，但仍盡量跟隨法師及戒子們一起念，希望以後有機會把它念熟，藏入識田中。有說我們這個八關齋戒已編排了多些講經說法時間，但我發覺戒子們仍然意猶未盡。那都是法師的生動和入世地把佛學演譯及戒子們的踴躍發問互動的原因。發問的話題由佛學理論以至世俗倫理，法師都一一開示。過午不食的饑餓都被佛學講坐及靜坐訓練填飽了。

第三天也是這次八關齋戒最後的一天。相信戒子們都和我一樣，經過了二天持戒的生活已經習慣了，想要離開確有些捨不得。每天早粥及午飯時，融靈長老都給我們開示。他老人家老而彌堅，語重深長。他風趣幽默的開示，鬆弛了戒子們嚴肅的面孔。這三天的八關齋戒課程編排得非常豐富及緊湊。使我們不得不精進。主持的師兄

師姐們不斷的提點。使我們在艱苦中得到溫馨。最後，我們男眾及義工花了約半小時的時間將大約四十張摺床收好並合力抬上二樓庫倉。又像螞蟻運糧一樣，把六十多張綿被搬回彌勒殿側的女眾寮房。這麼短時間完成這份工作，體現出我們的團隊及合作精神。

後學認為這次佛青八關齋戒的活動中蘊含著六度萬行的內涵。義工們的布施，戒子們的持戒、忍辱、精進、接受禪定入門的訓練及佛學的緣起法。這都是引領我們走進智慧大門的階梯。祈願所有同修藉著這次八關齋戒給我們灑下的種子，繼續福慧雙修。



圓明寺開光



圓明寺開光



## 素食菜譜

### 油飯



#### 材料：

糯米	六百公克	青豆(煮熟)	半碗
香菇丁	半碗	開水	兩碗
④ 胡蘿蔔丁	半碗	醬油膏	半碗
素肉丁	半碗		

#### 調味料：

醬油膏	一湯匙	水	半碗
糖	一小匙	香油	一小匙
五香粉	一小匙		
胡椒粉	一小匙		

#### 作法：

1. 糯米泡水四小時以上。
2. 鍋內入油，炒香④料，加入調味料同燒入味，倒入青豆拌勻盛起。
3. 鍋內入油，倒入糯米，小火慢炒慢泡油方式，一面炒一面加入開水炒至米熟再入醬油膏，再炒至有醬油色即可撈出瀝乾油，倒入炒好④料拌合即成。

#### 註：

油量以能蓋過米量即可。

### 香酥豆腐（俗稱素豆酥鱈魚）



#### 材料：

嫩豆腐	一盒	豆酥半粒	五十公克
芹菜末	二十公克	醬油膏	一湯匙

#### 調味料：

油	兩湯匙	香油	一湯匙
糖	半小匙		

#### 作法：

1. 將豆腐，切0.8公分薄片，約十片，放蒸盤上蒸籠蒸約三分鐘，蒸熟，取出淋上醬油膏及芹菜末。
2. 豆酥磨成細末。
3. 鍋熱入油及香油，倒入豆酥及調味料炒至酥鬆，香味出來，顏色金黃色即可起鍋，淋在豆腐上，趁熱食用，酥、香、滑、嫩，極為美味。

#### 註：

1. 蒸後加點醬油膏，因豆腐本身無味，若不加則菜太淡。
2. 豆酥是四川黃豆豉球，帶點辣味、鹹味、有特殊香味。

## 佛說八大人覺經

續上句：「以至成佛。」

**第八覺知，生死熾然，苦惱無量，發大乘心，普濟一切，願代眾生，受無量苦，令諸眾生，畢竟大樂。**

第八覺知是諸佛菩薩大人所覺悟之最後一法，是屬於大乘心為普濟之根本，第八覺知所說之生死熾然，苦惱是無量，在這八法之中，從第一法開始，知道這《八大人覺經》從開始，講到這個世間是苦、是空的，所謂苦空無常、無我，又講到五欲是過患，不可以多貪，又不可多求，要少欲知足，這樣聽起來，好像佛教是教我們消極，其實消極是有消極的一方面，如果沒有消極，又

怎有積極的一方面呢？我們平常都會說有消極方面，就必有積極一方面。以上教我們要去除貪欲，所謂少欲知足，都是教我們人生應當所學習的，現在講到應當要我們發大乘心，要發普濟心，更要在這世間代眾生受苦難，要救度眾生脫離苦海，這點是大乘的精神，亦是在積極的一方面。

現在的第八法，是提醒我們應該要覺悟，所謂生死是熾然，苦惱是無量。說到生死之苦，是最痛苦的，通常很多不信佛的人，不相信有生死之痛苦，以為死了之後，就是死了，又話人死如燈滅，死了萬事皆休，什麼事情都結束了，還有什麼呢？又有人以為死了後，便會上天堂，更有人以為死後，今生為人，就永遠做人。其實並不是這樣簡單，佛教所講之生、死，是依隨人所做

上  
愍  
下  
生  
法  
師  
主  
講  
，  
佛  
教  
青  
年  
協  
會  
筆  
錄

的「業」而輪轉，什麼叫做「業」呢？「業」就是我們日常之所作所爲，看我們所作所爲是善的或是惡的，若是隨著善的，就會輪轉向善道，如果一生所作所爲是惡的，就輪轉在惡道。所以古人云：「如人負債，強者先牽。」我們死後，往那處走，是怎樣去決定呢？正如一個人欠人債一樣，要看你欠誰的債是重，欠誰的債較多，即看你做的「業」是善方面多些，或惡方面多些，如果善業是多些，即是強者先牽，善業重的話，就會牽你上天堂，如果做惡多的話，就會隨你的惡業，到地獄。又生又死，死了之後，又要投胎輪轉。

其實我們死後，就什麼都不知道，那又是誰告訴我們死後會是怎樣的呢？就是釋迦牟尼佛，他覺悟人生之真理，透視一個人，生生死死是無有了期，而這生死無有了期之痛苦，是非常之苦，所以話生死熾然，好像被火燒到很熾盛一樣，你有試想被火燒到很熾盛，這樣苦不苦？我們在生

走入世間之火宅，來救我們眾生。我們在這生死之中，正如苦海一樣，因此稱爲在苦海中浮沉，忽然間浮起來，又忽然間向海底下沉，浮起來就正如我們很僥倖地，做了善業，能夠升上天堂，或者做人，這是最幸福的了。但如忽然間在海中，向海底下沉，就好像做了惡，被打入地獄，做畜生、做鬼，因此說人生忽然上天堂，忽然入地獄，或出牛胎，入馬腹，可能做牛、做馬、或做豬做狗都不一定，這都是佛眼親見我們輪轉的痛苦。

我們生而死，死而生，生生死死，可惜我們迷蒙不知道，生不知所從來，死不知所從去，試問我們世間人，你的出生，是從那裏來的呢？你死後又往那處呢？所謂渺渺茫茫，不知何往，因此話我們人生是醉生夢死，就如飲醉了酒一樣，又如發了一場夢，在這生死之中，是醉生夢死，經過很長時間，所謂千身萬劫都是在生死輪迴當中，所以佛見我們眾生在這生死苦當中，又不肯

死流轉當中，就如被火燒到這樣痛苦了。

所以《法華經》說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」佛告訴我們在這三界之中，即在這娑婆世界，是非常不安樂的。就用火宅來譬喻這娑婆世界，好像一間屋，正在被火燒著的一樣，是多麼的痛苦啊！譬喻我們在這人間，亦會遭遇到很多苦，正如被火燒著一樣，所以說眾苦充滿，是甚可怖畏的。但眾生不理解，寧願在火宅中被燒。但釋迦牟尼佛是大慈悲父，見到眾生在火宅當中，被這些三苦、八苦來燒，釋迦牟尼佛就要入這世間，出世來度眾生。

我們要知道釋迦牟尼佛本來是無生死的，那我們又爲什麼說釋迦牟尼佛出世，又有生，而八十歲入滅，又有死呢？其實佛出世是爲度眾生，就像大慈悲父一樣，看到這些小孩子在火宅處玩耍，都不懂得逃出來，於是這位父親就走入火宅，要救這班小孩子。釋迦牟尼佛就像這父親一樣，

出離，佛對我們眾生是非常之可憐可愍的，不過我們眾生，生不知來，死不知去，都是朦朧矓矓的，雖然我們不知道過去，亦不知將來是怎樣，但我們可以看看現實的人生，你看現實的人生苦不苦？

上文曾提過，好像我們做人，通常會說不如意事常八九。試看我們人之身體已有老、病、死之痛苦，有很多年輕人，年富力強，精神肉體都健康，不知道苦，但到年老時，百病叢生，你看病是多痛苦啊！就算是少病痛，這人一定很有福，但到年老時，眼又矓，耳又聾，牙又痛，這亦是老的痛苦。死的時候，鋒刀解體，所謂四大分離，亦都是苦。試問人生有誰能夠免離老、病、死苦呢？

再說到我們人在精神上之痛苦，無論你是有錢或無錢，都會有精神上之痛苦，有愁屈的痛苦，有哀痛之痛苦。有時在家庭上有愛別離苦，眷屬

有不和睦之痛苦；在社會上人與人之間，有怨憎會之痛苦；在這世界上，更有刀兵盜賊之痛苦，當你遇到賊劫時，令人感覺很恐怖。在自然界，有水災、風災、地震等的痛苦，你不見有時發生海難或空難，死傷無數，如果遇到當中有自己之眷屬，你說是多傷心呀！這不是用金錢，就可以買到免離這些痛苦，所以在生死當中，生來死去，苦惱是無量，你說苦惱是何其多呢？真是講之不盡。

再說人生之苦，人在一生之中，很多人嘆息經歷過無數之痛苦，酸、甜、苦、辣、鹹都捱過了，有些人說，人在一生之中要嚐過酸、甜、苦、辣、鹹，這才是豐盛的人生，這是對的，你能夠嚐過這麼多人人生之酸、甜、苦、辣、鹹，就知道人生之滋味。有時小孩子，沒有那麼多人人生之經歷，又怎知人生有那麼多滋味呢？我們嚐過人生之酸、甜、苦、辣、鹹種種之滋味，就可以知道人之一

到「苦」，一方面要知道苦的來因，同時要尋求解脫痛苦的方法。就像現在講《八大人覺經》，這八法是諸佛菩薩大人所覺悟的，諸佛菩薩就是知道苦的來因，教我們亦要覺悟苦之因素，所謂貪著五欲，做無量的業，故此引伸到有生死之苦。現在說到「生死熾然」，苦惱是無量，現在大人已經是覺悟了，覺悟生死是苦，所以就要學一種方法，去解脫痛苦，即如八法就是解脫痛苦之方法，以上七種是自己覺悟去解脫痛苦之方法，不但要自己解脫痛苦，因為人世間還有很多眾生是不覺悟的，不覺悟的一樣埋頭做業，受生死苦，所以我們就要發願，眾生在生死苦惱之中，是有無量的苦，我們除了自己要解脫痛苦，亦要救脫一切眾生，令他們解脫痛苦。所以話要發大乘心，普濟一切，自己要解脫痛苦，他人有苦，亦要解脫他人之痛苦，這是大乘之精神，所以教我們要發大乘心，普濟一切。

生是怎樣的了。

不過，人生是有苦，亦有樂，但看來都是苦多樂少。樂是有樂的因素，苦亦有其原因。現在佛經時常提及人生是苦。為什麼人生是苦呢？因為苦是由於生死而來，如果我們能夠了生脫死，根本就不會有苦，因為有生死，生存在這世間，就會遇到這樣多苦。我們說「苦」的目的，就是要我們知道，苦是從哪裏來，千萬不要在苦當中，怨天怨人，怨上帝或父母，為什麼生成自己這樣苦，佛教所講的苦，是自作自受，不要怨天尤人。

所謂生死之因，是由於煩惱，而做「業」，有了「業」，就依著這個「業」來受生死。我們要知道生死之苦因，就是由於自己煩惱而做業所得來的，同時，要知道苦，才會尋求怎樣去解脫痛苦，如果你根本沒有苦的話，就不會想去修行。好像一個人，知道病是苦，才肯去看醫生。如果一個人知道人生是苦，就肯去修行，所以說

怎樣為發大乘心呢？簡單來說，就是立大志願，我們自己要解決痛苦，亦要救度他人解決痛苦，這就是建立一種正確大志願，這大志願就是大乘之心。「乘」是譬喻，好像「車乘」一樣，「車乘」是能載能運，就好像街上的車子、巴士，可以乘載很多人，從某一處，運到目的地，就像從某一街道，運載你回到家裏，這「車乘」就能載能運，但「車乘」可有大的車或小的車，更有中等的車。小的車祇可以載自己，就譬如腳踏的單車，祇可以載自己，最多祇可坐多一位乘客，或者中等的車，如計程車，就可坐多些人，但大的車，如電氣化火車、地鐵等，就可以坐多很多人了。用「車乘」來譬喻佛法，佛法分有小乘、中乘、大乘。

根據《法華經》所說，共有三車，所謂羊車、鹿車、牛車。佛在世時，多數用羊、鹿或牛拉車。用羊來拉車，就是用來譬喻小乘，鹿車譬喻中乘，

有四個志願，是很弘大的誓願。

第一、眾生無邊誓願度。

第二、煩惱無盡誓願斷。

第三、法門無量誓願學。

第四、佛道無上誓願成。

很多人都會有願，但就千萬不要發惡願，佛教是教我們發善願。

第一個願就是眾生無邊誓願度，眾生是有無量無邊那樣多，我誓願要度眾生出苦海。為什麼呢？即現在第八法說眾生在生死熾然，苦惱是無量，自己需要解脫痛苦，眾生亦是苦，所以我要發願，我要脫苦，又要發願度眾生，所以觀苦，觀察這生死苦海，就要度無邊的眾生。但是眾生為什麼有苦呢？因為由於煩惱而來，煩惱即貪、嗔、癡，上文提過有二十隨煩惱，六根本煩惱，由種種煩惱而做業，所以有生死苦。

所以第二大願，既然要度眾生，就要斷眾生

牛車譬喻大乘。小乘是聲聞法，中乘是緣覺法，大乘就是自利利他，行六度法。現在要我們發大度脫生死，又要度脫一切眾生，即是要發起自覺覺他這種大志願，就是發大乘心。自己覺悟生死是苦，眾生亦在生死之中，所以不可以只是自己解脫生死就算，如果只顧自己出生死，這是小乘，等如腳踏車，只可以乘載自己一人。現在要學大乘心，就像地鐵、電器化火車，可以乘載很多人，因你發大乘心，就可以救無量無邊的眾生，又發大乘心，即是菩提心。

通常我們稱讚人話：「你真是發心。」那指發什麼心呢？就是發菩提心。菩提翻譯為「覺」，即是你發起覺悟之心，不但要自己覺悟，又要他都覺悟。發起菩提心即指我們通常所發的四弘誓願，各位如曾經皈依過的，師父一定教你發四弘誓願，如果你受戒時，亦教你發四弘誓願，即之煩惱，自己要淨化身心，亦要淨化眾生之身心，所以發願煩惱無盡誓願要斷，要淨化自己之心，不要有惡的心念，但要淨化心念，不是件容易的事，一定要有方法，例如你想醫好一個病，你要有辦法方可醫好，好像醫生要有醫學方面知識，才可以醫好病人，但我們心理的病態，要斷煩惱，究竟怎樣去斷呢？

所以第三大願就是法門無量誓願學，學佛的法門是醫治眾生病的好方法，好像我們現在要研究經典，要聽佛經，聽到種種的道理，都是醫治我們心病的煩惱，所以要發願法門無量誓願學，法門是能斷煩惱之利器，亦是度眾生之工具，所以我們發願要學佛法，如果不學佛法，又怎可以淨化心身呢？不學佛法，亦無辦法去度眾生，所以第三大願就是法門無量誓願學。

你能夠度眾生，又能斷煩惱，又能夠學法門，成功之後，到達最高之目的地，就是要成佛，因

成佛才可以究竟，所以第四大願就是佛道無上誓願成。我們能發這四個大願，就謂之發菩提心。度眾生是在利他方面，斷煩惱亦要自利利他而去斷除煩惱，學佛法去斷煩惱，去度眾生，自利利他完成了，自然可以成佛，自覺覺他圓滿，亦即四弘誓願圓滿，就是成佛。

但我們現在未成佛，就首先要立這四個誓願，立這四個誓願就是發菩提心，亦即發大乘心，現在經文教我們要發大乘心，普濟一切眾生，發四個弘大之誓願，第一就是眾生無邊誓願度，所以發大乘心就是要普濟一切眾生。就像我們有錢買了一輛大車，不是只有自己一個人坐，要去盛載多些人，令他人得到便利。學佛能夠發起一個大乘的志願，不單止要度自己，還要普遍濟度一切眾生。

不單止要度人，上至到天，下至一切含靈，昆蟲螞蟻都要度，因為佛說一切眾生皆有佛性，

不要小看螞蟻，《大智度論》說：「蟻先成佛於人，都未可預料。」爲什麼呢？因人只管做惡，不懂得修，但螞蟻如果善業成熟，可以輪轉做人，由做人修行而成佛。所以螞蟻都有佛性，你不信試看螞蟻是很合作的，夏天時已在找尋冬天的糧食，蟻與蟻之間，大家合作，雖然我們不知道蟻是怎樣做的，但很多研究所得，蟻都有其「性」，亦即如佛經說：「一切眾生皆有覺性。所以佛教的慈悲是廣大的，上至人類，下至最幼小的昆蟲螞蟻，我們都要愛護，所以現在說要發大乘心，去普濟一切，可見佛教的慈悲是同體大悲，什麼是同體大悲呢？因爲見一切眾生之苦，等如自己的苦，好似一家人一樣，自己兄弟姊妹有苦，就是自己的苦，所以見到眾生之苦，等如自己的苦，這是菩薩之偉大精神。」

菩薩有這種偉大精神，即如地藏菩薩。地藏菩薩說：「地獄未空，誓不成佛，眾生度盡，方

救度眾生，因爲要學菩薩發大乘心，自己希望菩薩來救度，雖然自己沒有力量，現在都要發大乘心，隨份隨力去救眾生，這樣的心就和菩薩的心，心心相應，自然就得到菩薩真正來救度我們。」

所以現在教我們要發大乘心，「發」即是發起，建立我們的心，不是叫你立刻可以學地藏菩薩一樣，入地獄救眾生，我們現在希望菩薩救我，亦要學菩薩這樣發大乘心，要隨份隨力。例如在社會之中，有很多公益之事，亦可以發菩提心，錢力不許可的話，捐少些，又例如百萬行，公益金等，捐一元兩塊，都是捐獻，亦是體念眾生之苦，雖然捐款少少，但集腋可以成裘，亦是隨你的心意，有一種利他的精神，如果現在有一種利他的心，就即是和眾生結了緣。要有利他的心，不要有害人之心，即發大乘心，那和眾生結了緣，將來你的福慧具足的時候，你就真正可以普濟一切的眾生，令到眾生在這生死大海之中，就

証菩提。」又如觀世音菩薩，要救一切眾生之苦難，在《普門品》曰：「若有無量百千萬億眾生，受諸苦惱。」又「眾生聞是觀世音菩薩之名，一心稱名，觀世音菩薩，即時觀其音聲，令苦難眾生，皆得解脫。」能念觀世音菩薩之名就有感應，菩薩一定會救這苦難眾生。《普門品》又曰：「應以何身得度者，即現何身而爲說法。」某一類眾生，以什麼身得度，菩薩就現那種身，或現婦女身，或現男子身，甚至現地獄身，畜生身；菩薩是能夠三十二應，現種種身來度眾生，這就是菩薩，所謂以大乘心來救度一切。」

或許有人問，這些都是因菩薩有力量，就可以救度一切，觀世音菩薩有三十二應身，就可以救一切眾生，地藏菩薩說地獄未空，誓不成佛，而試問我們又有什麼力量可以度眾生呢？我們應該請菩薩救度才是，說得很對，我們現在是凡夫眾生，時常希望菩薩來救度我們，但我們亦都要能夠脫離生死熾然之苦了。

或許有人問，我現在都在這生死苦海之中，我試問有什麼能力，可以普濟一切，令所有的眾生出苦海呢？佛陀教我們有兩種方法，第一、即如《楞嚴經》內阿難尊者說：「自未得度，先度人者，菩薩發心。」自己雖然未曾度脫，都要立志願去度人，這就是菩薩發心，即如我們現在是凡夫，在這人世間，都在苦海浮沉之中，雖然自己未曾度脫，都先想度人，這是你的志願，想度人是件好事，總比害人爲好，所以你發心去度人，這就是菩薩，所以教我們發大乘心，去普度一切。無論你做到與否，都要有這志願去度人。



(待續)

# 放下

釋曙正

「爲人處事，凡事都應當拿得起、放得下。」——這句人們時常掛在嘴邊的熟語，源於佛教禪宗。如何能「拿得起、放得下」？則需要我們憑藉智慧，放棄執著。

《莊子·逍遙遊》有云：「鷦鷯巢於深林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。」人生有限，對物質需求同樣有限，然而由於貪念，使我們沉湎於物欲。正是這些貪念，成爲了我們生命中沉重的包袱，毒害著我們的生命。

人生，如一葉扁舟，無法負載太多的貪欲與奢求。

細心思量，我們這一生究竟要得到什麼？奢望得到一切的人，最終卻可能兩手空空。世間萬象都是因緣和合的產物，遵循著一定的因果規律。

人要不斷學會放下負擔，放下身外之物，乃至放下生命中的一切。

佛教裏講「放下」有二個層面：一是放下身外之物，甚至放下我們自身的肉體；二是放下對是非之法的執著之心。只有徹底的放下，才能獲得徹底的解脫、自在。

從時空來說，眾生執著於現在的肉體，應該是「真我」，其實不然。佛教認爲，眾生的肉體都是由地、水、火、風四大元素組成，我們的精神由感受、想像、意志和認識構成，它們無時無刻不在變幻著，哪有獨立、不變的「我」存在呢？所以佛教說四大（地、水、風、火）皆空，五蘊（色、受、想、行、識）無我。凡夫正因妄想執著不能認清「實我」，所以起惑、造業，流轉生死，枉受痛苦。這一切都是因誤以「假我」爲「真我」所致，所以說要真正「放下」，必須從根本入手，放下對「我」的執著。

生活對每個人的給予都是公平的，只要付出就會有回報。在有限的生命過程中，我們應該學會放下一些根本不實的理想，以智慧抉擇適合自己的人生。如果貪欲無限，不知壓足，那麼就會失去真正的好因緣，成爲一個真正的「窮人」。

每個人的潛意識中都希望能得到「圓滿」。於是，在拿起放下之際，我們的內心會歷經艱難的抉擇。范仲淹說過：「不以物喜，不以己悲。」這句話講的是不因爲外物的富有而驕狂；也不因爲個人的失意潦倒而悲傷。個中真意就是指無論面對失敗還是成功，都要保持一種豁達淡然的心態，不因一時的成敗而喜怒憂傷。我們需要這樣一種物我兩忘的情懷，一種爲了崇高的人生目標而毅然捨棄的精神，依循佛陀教誨，在生活中做

人生的過程無非生老病死四相，釋迦太子游走四門時即認識了這四相，從而出家修道，證得真理。要認清世間的無常，就得從肉體的生老病死四相中體認，從而不斷破除我執。現實生活中，有人際關係的矛盾、家庭的矛盾等等，如何處理好這些問題，前提也是必須從自「我」入手。問題的產生肯定是兩方面，凡事都是因對立而產生。眾生都在執著「自我」，於是遇事不能忍讓，做人不夠慈悲，而如果能夠放下「我」，則是放下了煩惱。

精神，也是表現「我」的形式之一。我們的思想乃至釋迦佛宣講的三藏十二部佛法，都是因緣和合的產物。佛陀在涅槃時曾囑咐弟子謹記：「我說法四十九年，並沒有說過一法，如果有人說我真的說法，即是謗佛，不能理解佛所說之真義。」可知，佛在生命最後，亦破除一切身、心之法，從而入證無餘涅槃。



佛教講萬事萬物皆是緣起緣滅，並非真實。佛教以「三法印」印證一切。法無定法，天地無常中生存，為自然本有之規律。

以上所說，不管身外之物還是心念之法，都屬於無常範疇，不能執著，應該徹底放下一切不實的幻象，應知一切相皆因凡夫的妄想執著而生，如果要「放下」，唯有體驗本有生命，擁有一定的福慧，不斷的減少貪戀、執著，方能真正「放下」。



## 每天十分鐘就能變年輕（「敲打腳尖」運動）

張俊峰

二〇〇五年秋天，和朋友們一起打完高爾夫回家，從車上拿高爾夫桿的時候，一不小心跌坐在地上。這一跌，讓我親身體驗了「年過七十膝蓋變得脆弱，腿部肌肉無力」的說法。膝蓋脆弱，上下樓梯就會覺得吃力。偶然一次機會，去了丹學修煉中心，一位老師讓我每天試著做二百次的「敲打腳尖」。敲打腳尖是一個非常簡單的運動，只要伸直雙腿，把兩腳的腳後跟靠在一起，兩腳的大姆趾互相碰撞即可。做二百次大約需要兩分鐘，剛開始做的時候，兩分鐘是那麼的漫長和無聊，但是既然下定決心，就一定要堅持下來，於是一有時間就會做。

兩個月過去了，不但是膝蓋，就連腿部都感覺變得更有力量了，行動也變得敏捷了。以前每

次打網球時，大腿和小腿肚都無法放鬆，還會經常抽筋，而且第二天兩腿會變得非常酸痛，不知道從什麼時候開始，這樣的症狀竟然消失了。

體驗到了敲打腳尖的效果，我就對敲打腳尖運動越來越感興趣了。據說敲打次數越多效果越好，於是我就將每天的二百次增加到五百次，五個月後，又增加到每天的一千下。現在是一天不做都會覺得不舒服。因為膝蓋問題才開始的敲打腳尖運動，現在不但讓膝蓋痊癒了，而且感覺身體也比十年前更健康了，排便正常了，臉色也更好了。遇到熟人，他們都會說：「您是有什麼好事啊？怎麼臉色這麼好看？」、「您最近吃什麼補品呢？」

七十多歲的人們聚在一起，不免要經常談到



## 敲打指尖

1. 將雙手放在身後支撐身體，使背部、腰部伸直，全身放鬆地坐著。
2. 將雙腳的腳跟併攏，敲打腳尖。
3. 敲打的角度越大、速度越快越好。
4. 從最初的 100 個開始，不斷增加數量。
5. 動作結束後，留意腳尖的感覺。

註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。

的氣血循環順暢，手腳變熱。聚在頭部的火氣降  
到下半身，頭腦變得清醒，身體變得輕鬆，有助  
於睡眠。關節脆弱的人持續做這個運動，可以消  
除膝蓋的寒氣，緩解股關節和骨盆的疼痛。  
這個動作可以坐著看電視的時候進行，也可  
以在床上進行。持續練習，努力達到每次做一千  
個的目標。

健康問題，每當這個時候我都告訴大家「敲打腳尖」運動。最近，這個運動在朋友間非常受歡迎，每天都會有諮詢電話打來，問的最多的問題是：「每天一千個怎麼做啊？」。於是，我就將我的方法告訴了他們：剛開始，在嘴裡數著。過了一段時間，就開始用手錶設定十分鐘的時間，看看能做多少。在一般的情況下，十分鐘可以做一千二百次左右。如今連時間都不計算了，看電視的時候、看報紙的時候、聽廣播的時候，只要一有空就做，這樣下來，每天能做三千次左右。

現在，周遭的朋友們都開始讚嘆敲打腳尖的效果。我有一個朋友，他晚上睡覺的時候，每兩個小時就要上一次廁所，做了敲打腳尖的活動後，每天晚上都能安穩地睡上五個小時。還有一個朋友做了之後，覺得自己的頭腦比以前變清醒了，集中力提升了，思緒變得敏捷了。

不久前，我開車去一個朋友家下圍棋，離開

他家時忘記了帶眼鏡，急忙掉頭準備回去拿眼鏡，在十字路口等紅綠燈的時候，我發現自己竟然能清楚地看見對面街上的標誌——以前不戴眼鏡是看不到的！於是，從那時開始，我平時就不戴眼鏡，雖然沒有特別去測量過視力，但明顯覺得視力比以前好了很多。

我做敲打腳尖運動二十個月來整體的感受是：運動沒有必要做很多種，只要持之以恆地堅持某一項運動，就一定會看到它所帶來的效果。我的身體、我的心情每天都在變得更新，希望我的親身體驗能對大家有所幫助。

## 敲打腳尖，舒緩膝蓋疼痛

對於用腦過度的上班族和學生門非常有必要做下肢運動，敲打腳尖就是很好的訓練下肢的運動。

透過敲打腳尖可以使微血管得到擴張，全身

## 應急三要法

有個朋友，在一次烤肉聚會當中絆倒了，摔了一跤，旁邊的朋友建議找醫護人員，但她很確定自己沒事，只是穿了新鞋被磚塊絆了一下罷了。她還有點危顛顛站立不穩的時候，朋友們幫她清洗乾淨，又為她盛了一盤食物，她就跟著大家一起享受接下來的時光了。她的先生後來打電話通知大家，她被送到醫院，傍晚六點，就過世了，原因是她在烤肉聚餐的時候中風。

如果他們懂得辨識中風的徵兆，她現在也許還跟我們在一起。

只需要花一分鐘的時間讀完這篇文章，腦神經外科醫師說，如果他能在三小時之內接觸到中風患者，他就可以將中風的後果完全扭轉過來。訣竅就是辨識診斷出中風的問題，並讓病患在三小時之內接受醫療，而這是很難的。

線者聽。

心臟科醫師說，收到這封電函的人，若能將它轉寄給幾個人，就至少有可能救一條命！！

## 電梯下墜時怎麼辦？

有一天搭乘電梯，就遇上了電梯突然斷電，雖然緊急供電系統幾秒後就開始作用，可是電梯還是從十三樓迅速往下墜。還好當時記起曾經看過電視教的，趕快把每一層樓的按鍵都按下，好在電梯在五樓終於停止了：真的有撿回一條命感覺！當你面臨生死一線間時，當下的你所做的每一個動作將決定你的生死與否。生活中，難免會坐到電梯，但是，萬一遇到電梯發生事故，迅速往下墜落時，你可能產生一個念頭，站在電梯裏隨它吧！可是今天：我在電視的一個外國頻道看到一個非常好的節目。其中，他們還請了專家示

## 辨識中風

讓我們記住 STR 三步驟，請閱讀並學習！有時候中風的徵兆很難辨認，不幸的是，缺乏警覺就會帶來災難。身邊的人辨認不出中風的徵兆，中風患者就會嚴重腦傷。醫生說，旁人只要問三個簡單的問題，就可以辨識中風：

- 一、S：(smile) 要求患者笑一下
- 二、T：(talk) 要求患者說一句簡單的句子（要有條理，有連貫性），例如：今天天氣晴朗。
- 三、R：(raise) 要求患者舉起雙手
- 四、要求患者伸出舌頭，如果舌頭「彎曲」或偏向一邊，那也是中風的徵兆。

上面四個動作，患者如果有任何一個動作做不來，就要立刻打 999！！並且把症狀描述給接

範：「電梯下墜時保護自己的最佳動作」

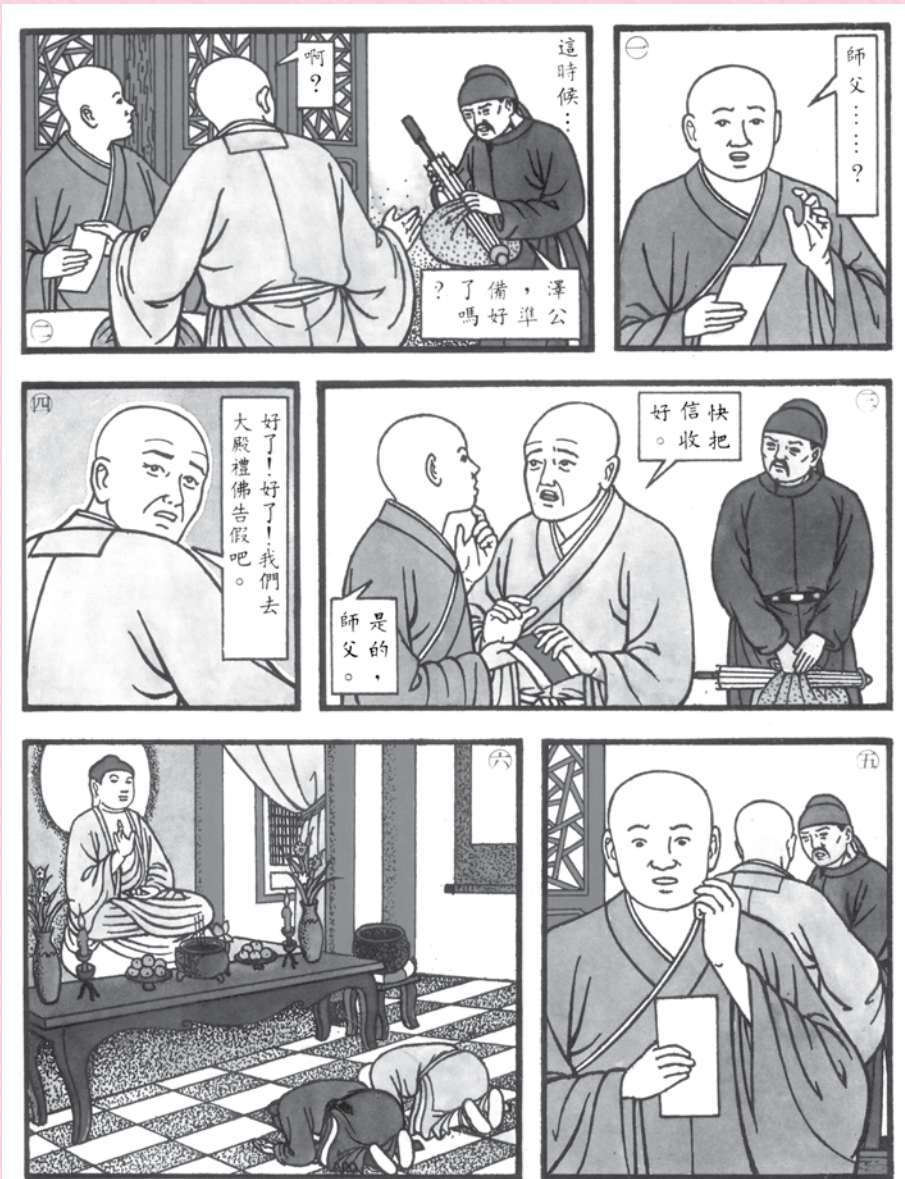
- 第一、（不論有幾層樓）趕快把每一層樓的按鍵都按下。
- 第二、如果電梯內有手把，請一隻手緊握手把。
- 第三、整個背部跟頭部緊貼電梯內牆，呈一直線。
- 第四、膝蓋呈彎曲姿勢。

說明：因為你不會知道它會何時著地，且墜落時很可能會全身骨折而死。所以：

- 第一點是當緊急電源啓動時，電梯可以馬上停止繼續下墜。
- 第二點是爲了要固定你人所在的位子，以致於你不會因爲重心不穩而摔傷。
- 第三點是爲了要運用電梯牆壁作爲脊椎的防護。
- 第四點是最重要的是因爲韌帶是唯一人體富含彈性的一個組織，所以借用膝蓋彎曲來承受重擊壓力，比骨頭來承受壓力來的大。

爲了自己，爲了朋友，爲了親人，以防萬一。

# 三生石 (四)



花一分鐘轉一下吧！

## 心臟病發作

心臟病發作在睡眠的時候，60%的人沒有再醒過來。

但是，劇烈的胸疼足以把人從沉睡中痛醒。如果有上述任何一種狀況發生的話，立刻口含兩顆阿司匹林讓它化開，然後和一點水吞下。接著立刻聯絡急救中心，並告訴他們你已經服下兩顆阿司匹林。在椅子或者沙發上靜候救護車援助：千萬別躺下！！一個心臟科醫師強調，如果每個收到這份郵件的人，能夠轉發十份給其他人，肯定至少有一條命將會被救回來...

註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。





圓澤禪師或許  
累了，竟然打  
起盹來。



江觀齋在對禪圓澈，傍這  
著貫下蓬坐師澤與李晚天



啊？



船家見天色將晚  
，便探頭問道：

師父！  
這裡是  
南浦，  
還要趕  
路，要  
靠岸嗎？



於是船  
緩緩地  
靠向地  
岸邊。



靠岸好  
了。

的好



兩人禮佛後，與僧眾  
一合十，便出發了。



轉車又搭  
船，晚行  
夜宿。



兩人步行  
復行行。



沿途吟詩歌咏  
，欣賞山光水  
色，逍遙自在  
，好快樂！



啊不有，李！知所您公？話祥不說為澤啊呢的吉這何公！



唉！不是身體不舒服，只是想到要與你永別，心裡難過罷了。



我本應投胎做這位婦人的孩子，只因我不肯來，所以她懷孕了快三年，一直生不下來。



婦水位，您人的汲那看



凡事都有緣，既然因緣不見了，就逃不走了。

胎以現在投胎可，去投

來！您！走！不！來！早！說！出！來！我！堅！持！不！會！走！呀！

！以前！公！可！以！避！不！來！投！胎！

！現在！不！可！以！避！不！來！投！胎！



啊到怕是，水想我當。她碰害就路走不初



孕位走茅戶邊這  
婦中出舍竹的時  
。年一，籬一岸



水邊到她。  
汲河來



我……

李源見狀，問道：……

……怎麼！舒體！澤  
……麼？服不身公



那圓澤禪師見到  
臉色慘然，頓時

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 5 月份活動

開放時間：逢星期一至星期六上午八時半至晚上七時（星期日休息） 歡迎各界人士到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	4月30日至6月18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
四	慧命功(A)	胡銘麟	4月5日至5月10日	下午2:00至3:00	拍打穴位健康功法(六堂)	於弘法中心舉行
	佛經研習班	---	逢星期四	晚上7:30至9:00	研習《八大人覺經》	歡迎隨喜參加
五	中國繩結班	陳積辛	6月22日至10月19日	下午2:00至3:30	研習中國繩結	請先報名
	中國繩結班			下午3:45至5:15		
	慧命功(B班)	胡銘麟	8月3日至9月7日	晚上7:00至8:00	拍打穴位健康功法(六堂)	於閱覽室舉行
六	讀經班	證源法師	逢星期六	下午2:45至4:15	恭讀《楞嚴經》	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 5 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)	呂啓祥居士	逢星期二	下午2:00至3:00	請先報名
	學佛專題講演	眾法師 / 講師	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	4月5日至5月10日	下午2:00至3:00	請先報名
	第一個星期四：誦《金剛經》	眾居士	逢星期四	晚上7:30至9:00	歡迎隨喜參加
	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》					
五	共修晚會	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	



## 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

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「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。

## 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



# 助印功德芳名錄

- 10 佛弟子·曾志文合家·曾志航合家·黃趣恆合家·林夢鴻
- 20 鄭家瑜·王婉怡·王婉怡·佛弟子·趙漢傑·趙潔盈·陳初鳳·梁藹賢·  
黎偉民合家·梁禮信·林然平合家·林銘漢·何月舟·區燕群·  
梁聖灝·楊明輝·楊愷臻·林夢鴻·佛弟子·吳欣欣·謝智源合家
- 25 黃成輝·黃婷婷
- 30 王立基·王立業合家·王鳳明·譚蘇合家·敖慧英·敖慧清·敖慧萍·譚秀·  
敖慧清·敖慧平·敖慧英·梁少英·王立基合家·王立業合家·王鳳明·  
譚蘇合家·敖慧英合家·敖慧清合家·敖慧平合家
- 40 張綺麗·李麗容·李定泉合家·蔡錦強·林棟樑合家·陳棟材合家
- 50 吳子健合家(迴向福慧增長)·梁少英·陳安琪·高偉棠·白美好·  
關月蓮·黃志光·高偉棠·黃志光·佛弟子·張綺麗·陳崑祥合家·  
陳永祥合家·陳慕貞合家·方蘭合家·方遊合家·黃柏泉合家·黃志光·關月蓮
- 60 黎北帶·盧閩娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·羅銀好·羅銀貞·陸智禮·  
文桂發合家·陳志涵合家
- 100 林宅合家(迴向身體健康,合家平安)·何順景·蔡耀基·蔡耀文·  
黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎梅·莫少金合家·  
古西聰合家·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎梅·周詠琪·  
張業英·黃俊軒·黃心蕾·王淡霞合家·彭商豪·張顧帶娣·顧智輝·  
顧智鋒·顧智傑·勞惠甘合家·金膳素食·古偉玲·張珮玲·  
陳蘇女合家·林民旭·張坤·林映菁·張顧帶娣·顧智輝·顧智鋒·  
顧智傑·何順景·李昌輝合家·鄭子源·徐杏英·黃佩儀·林杏芳·  
黃柏泉合家·潘永良·戴龍威·陳淑瓊·戴稱皇·戴稱帝·李連宋·  
陳志耀·志禮·志恆·慧森·定齊·蕭婉頌·周惠芳·張坤·盧翠芳·  
張顧帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·劉少梅·陳楚英·劉仕彬·  
劉仕豐·劉仕德·劉靜紅·劉靜鵬·葉慶祥·趙巧鵬合家·陳家輝·  
陳麗娟合家·梁誦成·吳樹盈·梁秀霞合家·彭商豪·王淡霞合家·  
鄭志杰·毅成戶外用品公司·周春嬌·彭奮強合家
- 110 馬坤城
- 120 陳智禪·何偉康·何寶智·鄭子源
- 150 周嘉玲·定賢·陳敏英
- 200 麥錫豪·葉偉源·羅啓源·方應新合家·眾佛弟子·洪華山·鄧芳·吳娜嫻
- 250 李明河合家·魏秀真合家
- 300 毛湘權·林佩君合家
- 475 劉笑薇
- 500 湯鄧好·梁泉·謝蘭芳·張佩麟
- 1,000 蔡劉寶活·蔡貴華·湯炳強
- 5,000 馮偉然
- 6,000 黃蔚婷

## 新春廣州放生一天遊



## 地藏閣新春誦經法會



## 水懺法會



## 第四十五屆會員大會

