

# 雷音



150 (免費贈閱)

佛曆二五五七年 (二〇一三年) 三月

## 外展剪髮組幫老人中心院友理髮



## 書法班上課情況



## 繩結班上課情況



## 迎新日 (2012 年 9 月)



## 芙蓉山供僧





## 為【圓通禪寺】籌款購地



圓通禪寺位於湖北省漢川市分水鎮，漢江北岸，由明代嘉靖年間憨山大師之師兄澄空禪師所建。當年適逢漢江水泛濫之患，澄空禪師夢觀音菩薩示知，此地宜建伽藍以鎮洪水之患，故所建之寺取名為【圓通禪寺】。

於萬曆五年憨山大師於此宣講【華嚴經】，昔日全盛之時，梵宇俊極雲表，開堂接眾無數。清末年該寺毀於戰火；1937年恢復重建，但在1950年寺院又被人為拆毀，僧眾四散，祖庭毀於一旦。

本會導師 上暢下懷老法師之高足定光法師發大宏願要重建祖師道場，當務之急需購回漢江建寺之地約十萬平方呎。

**本會現在發起為【圓通禪寺】籌款購地，每平方呎約港幣五十元。**

買地建道場功德不可思量，我們暫時不能像（給孤獨長者）以黃金鋪地買下祇樹給孤獨園供佛，但可以盡力買幾尺地供養祖師道場也是廣種福田，請各善信大力支持，共襄善舉。

請親臨本會弘法中心、旺角閱覽室或屯門望海觀音組捐助，並立刻取回收據。又特設中國銀行專戶：**012-663-0-001071-5**，入數紙請影印存檔並請附回郵地址，寄弘法中心以便寄回正式收據。若以支票捐助者，支票抬頭請寫【佛教青年協會有限公司】並加劃線，背面註明【圓通禪寺購地】。寄本會弘法中心：九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈 6 字樓 B 座。並附回郵地址以便寄上本會正式免稅收據。請勿郵寄現金。

# 目錄



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：暢公壽宴 2012

閱覽室：香港九龍

太子道 144 號

賜珍大廈 7B 室

電話：(852) 2380 8221

紐西蘭分會：

P.O. Box 82146, Highland Park,

Howick, Auckland, New Zealand

Tel : (09) 2713377

<http://welcome.to/byanz/>

本期印數：5500 本

助印功德芳名錄	60
入會 / 徵稿	59
本會活動地點	58
本會活動時間表	57
三生石 (七) 連載	53
佛敎儀規	51
健康常識	44
慈航十訓緣起	41
玄奘大師畫傳	33
素食菜譜	32
本會活動的花絮照片	29
天然感冒藥	28
慈忍滅瞋	26
阿含摘記	20
淨土聖賢錄	12
學佛答問	4
為【圓通禪寺】籌款購地	1

# 學佛答問

暢懷導師

**問：實際應酬請客人吃飯，吃肉，喝酒算不算造業？**

答：佛教徒受了三皈依，受了五戒，不單希望自己吃素，也希望別人吃素。請客人吃肉和喝酒，算是造惡業，將來要受惡報。

**問：如何面對親友的生、老、病、死？**

答：觀察人生從哪裡來。有四句話：「未生無有生，已生無有生，離已生未生，生時即無生。」精子、卵子裡頭沒有人生，人生是空的，假的人。人生像長夜大夢，是沒有的。生、老、病、死也是沒有的。一口氣不來，身體被火化成一堆骨灰，這個身體就沒有了。佛教徒要觀察，不管是親友的生、老、病、死，還是自

己的生、老、病、死，根本未生之前沒有，已生之後亦沒有，死後更是沒有。

**問：佛教徒可否在家裡養小動物和給牠做飯依？**

答：佛教說佛教徒要割愛辭親。家庭眷屬住在一起，經常發生摩擦，非常煩惱痛苦。煩惱痛苦從哪裡來？因愛而有。龍樹菩薩說：「因愛生憂，因愛生怖，若離於愛，何憂何怖。」以前中國人養狗的目的是看大門，養貓的目的是捉老鼠。現代人養小狗、小貓如養自己的小孩，萬分寵愛。寵物死亡，苦不堪言，茶飯不思，猶似失去至親。加拿大有兩姊妹養的一頭貓死了，痛苦難堪，找我給死去的貓兒做三皈依。佛教講：「佛法無人情。」

佛法不講人情，講真理。佛教徒最好不要養小動物，自討苦吃，如蠶作繭，自纏自縛。

錯名詞，應該是學法，不是請法。

**問：受短期出家期間，我有時胡思亂想，有些更是壞思想，會否減退受戒功德？**

答：沒有問題。人的思想是天生，與前世有關連。你今生有善根出家修行七天，可以消滅前世罪業。往後日子多修福培德，慢慢減退不清淨思想。

**問：三德六味，是哪三德？哪六味？**

答：六味是酸、甜、苦、辣、鹹、淡。三德是清淨、輕軟、如法。這個齋菜做得很如法，很簡單，很合味。

**問：請師父指導消除痛苦良方。**

答：古德說：「隨緣消舊業，更不造新殃。」意思是隨緣隨分做善事，做好事，消除多生多世的舊業，以後不再做惡業。多病多痛是前生作惡業的果報。今生多作善事、多誦經、多拜佛消舊業；不再做惡事，就是消除痛苦良方。

**問：我發菩提心，想跟隨師父弘法。請問怎樣辦法？**

答：發菩提心要多看佛經、多聞佛法。設有佛學講座的地方，不管說法者是出家人或是在家人，祇要所說的佛法是正知正見，你都要去聆聽。當理解佛法達到高深程度，才可以講經說法，普度眾生，利樂有情。你的提問用

**問：受到無理批評，侮辱，表面上我裝作若無其事，內心卻痛苦難受，如何放下？**

答：學習佛法對你有幫助。不與他爭辯，表示你有智慧，非跟他一般見識；他沒有智慧才會出言侮辱。有三個原因你要修忍辱。第一個原因：為可憐他無知，你要忍辱。所以大人

不與小人爭，男人不同女人爭，高官不和平民爭，知識分子不跟無知的人爭。第二個原因：為還舊債，要忍。為什麼他侮辱我，不侮辱別人？可能前世欠下他的宿債，安忍苦受，就是修忍辱。第三個原因：為了修福培德，你要忍。佛法告訴我們有福德無往不利，沒有福德，處處碰壁。永嘉大師說：「觀惡言是功德。」修福培德從哪個地方修？受人批評、侮辱，這個地方下功夫，成就功德。

從忍辱中修來的功德最大最多。佛法講忍辱，並不是忍辱偷生、啞忍，勉強忍受會出問題。佛法教我們融化，所謂：竹影掃階塵不動，月穿潭底水無痕，道人事來心方現，事過境

不能改變父母留下的作業，如果父母殺豬宰羊、走私販毒，難道子女照樣做嗎？佛教說不能作邪命。不合情理的事情我們不跟著做，不以它為標準。儒家思想在中國根深柢固，可能絕大部分人仍然奉行儒家思想，一定要為祖先安立牌位。我認為佛教徒孝順父母，不忘本是分內事，立祖先牌位沒有問題。古時佛教大德高僧大部分自小讀儒家書，很有學問，非常了解儒家道理。他們形容儒家道理如糠，糠可以吃，但是不好吃。佛教理論如米，米好吃。我的意見認為佛教徒祇供奉佛菩薩，不供其他鬼神，連祖先也不要供。如果你堅持要安放牌位，我也不反對。依佛教道理兒女誦經、念佛迴向歷代祖先、父母師長早生天界，離苦得樂更有幫助。

遷心亦空，境過心也空。為可憐他無知要忍，為消罪業要忍、為修福培德要忍。

**問：什麼是幽冥戒？**

答：中國佛教打水陸、三壇大戒有傳授幽冥戒，其他法事甚少授幽冥戒。在香港我每年傳授一次菩薩戒、一次幽冥戒。幽冥是幽暗地方的意思。陽間人可以皈依三寶、受五戒、受菩薩戒，陰間鬼神為何不可以受戒？故此，古德編制這個幽冥戒。這個戒不是三皈、五戒那麼簡單，是專門給鬼神授菩薩戒。一切眾生如人、天、鬼、神，皆可以受菩薩戒。

**問：歷代祖先牌位應該安放在哪個地方？**

答：儒家孔夫子十分重視孝順父母、尊敬師長。父母去世要守孝三年，不能火化，棺木放在家裡後面位置，每天供奉飯菜。子女三年內

答：五蘊是色、受、想、行、識。照好像燈光那

樣能照。照不是用第六意識的分別識，也不是用第七識的思量識，是用智慧來照著五蘊，觀察五蘊是不是有呢？五蘊是構成人身體的五種要素，色屬於物質方面，受、想、行、識屬於精神方面。色身從哪裡來？精子、卵子裡頭什麼都沒有，為什麼生出一個人？現在我能講話，能聽話，也能走路。為什麼有這樣一個人？人從哪裡來？一口氣不來，人就去世，火化成骨灰，人就沒有了。好像秀峰禪師給大家開示，突然報捨，茶毗後，幹事讓我拿一包骨灰撒入大海，這包灰燼就是秀峰禪師。他是這樣，將來我們同是這樣。古德修道注重觀察，觀是在理上修，理上修能融化，真正能看破、放下、得大自在。現代人在事上修，雖然誦很多經，念很多佛，拜很多佛，但是痛苦煩惱絕無減少，所以我

**問：請問師父「照見五蘊皆空」是什麼意思？**

們要多觀察。

色是什麼東西？色是物質。我們的色身由地、水、火、風四大組合所成，屬於物質，會變壞的，不恆久就是空的，假的。受是什麼？受是感受。遇上順境有樂受，碰上逆境有苦受，遇見不苦不樂有捨受，面對不同外境引發不一樣感受。什麼是想？想是思想、想過去、現在、未來種種事情，剎那間生生滅滅。行是什麼東西？行是遷流不息的變化。包括行為舉止不斷轉變、毛髮指甲不停生長、血液不止息流動、還有思想念念相續，都是行。識是什麼？識是認識。你認識這個人，認識那個人，認識很多人。當初你認識你的伴侶，志趣相投，兩人結婚，初時相親相愛，共處多年後，認識加深，因了解而生厭離心。認識會變的，所以是假的。

五蘊之色身是因緣和合而生，幻化不實，緣相待假，三假統統是假的，沒有的。既然連人也沒有，誰做惡業？誰做善業？還有什麼惡業、善業呢？古德說：「了解業障本來空，不了仍舊還宿債。」了解業障本來空：當你明白原來業障根本是空的，業障就沒有了。不了仍舊還宿債：你堅持執著仍然有，業障未空要繼續還債。做放生法事時有四句話：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。」意思是罪從思想來，心沒有了，罪也沒有，這樣才是真正懺悔。此四句話與「了解業障本來空，不了仍舊還宿債」道理相同。既沒有業障，還有來去嗎？

觀察研究心究竟有沒有？天台宗觀四運心不可得：

一、思想未生起時是沒有的。

二、欲生起的思想找不到，也是沒有的。

聚則生，緣散則滅，色是空的。受、想、行、識從妄想分別而有，沒有真我，也是空的。所以說五蘊皆空。當你想東想西都是空的，沒有的，就可以照見五蘊皆空。什麼也沒有了，便能看破放下得大自在。

**問：天主教徒或基督教徒去世，可否給他們做法事？有功德利益嗎？**

答：沒有問題。你做法事超度他們，祇有好處，沒有壞處。至於有沒有功德利益則視乎他們對佛教態度如何，固執太厲害可能不容易接受，得不到利益。但是做法事的人得到功德。

**問：臨命終時念佛生到西方，那麼，在生時所作惡業往哪裡去？**

答：大家要明白佛教講宇宙萬有三種假的道理，無論動物、植物、礦物都是因成假、相續假、

三、思想正生起的時候是什麼樣子？是大、小、方、圓？是青、黃、赤、白、黑？什麼樣子也不是，是沒有的。

四、這個思想已生完，更是沒有了。明白這個思想是沒有的，能證得無生法忍，罪業就沒有了，空了。

罪業根本是空的，它從哪裡來？往哪裡去？比方天黑了，本來漆黑的房間，電燈一亮，黑暗立即沒有了。黑暗往哪裡去？它是否走了？關上電源，它馬上重來。黑暗從哪裡來？往哪裡去？沒有來處，沒有去處。有黑暗沒有光明，有光明沒有黑暗；有智慧沒有愚痴，有愚痴沒有智慧。那麼，罪業究竟往哪裡去？沒有去的地方，念阿彌陀佛罪業就沒有了。古人以善巧方便法說眾生做了惡業，要受報還債，真正證得真理之時，根本沒有善業、惡業。

**問：近年天災人禍頻生，是眾生的果報還是意外？**

答：佛教有說：「共業所感」。一個地方發生大災，難是共業所感。物以類聚，善人跟善人一起，惡人跟惡人一起；有福報的人生大富大貴之家，沒有福報的人生貧窮家庭。這不是因果報應嗎？共業之中有別業，不過，共業的人聚集一起，別業的人祇佔極少數。一九四九年上海有一千多人坐一艘大洋船逃難，船未開之前，一個小孩看見船上有鬼，就哭哭啼啼，怎樣也不肯上船，最後全家放棄乘船。另外有兩人在岸上發生爭執，繼而打架，各不相讓，結果鬧上警察局，不能登船。因為這艘大洋船嚴重超載，航行不到一里就沉沒了。這個家庭所有成員和那兩人在共業的人群中僥倖逃離一劫，就是共業中的別業，唯屬希有。

**問：有因有緣才能結果，那麼，妄想的因從哪裡來？**

答：妄想是思想，想則有，不想則沒有；它沒有來處和去處，而且會停止。修道人有功夫之時，思想會停止。妄想的因從哪裡來？等覺菩薩還有一念無明妄想，最初的因未破除，無明斷盡始能成佛。我們修道就是泯除妄想的因，它是沒有的，沒有來處，如有來處不稱爲妄。

**問：將心放下，是否一切放下？**

答：當然是心放下，就是一切放下；心放不下，一切皆放不下。天主教、基督教說上帝創造宇宙萬有，佛教說思想造成宇宙萬有。所以我時常說這句話：「宇宙萬有從思想生，分別停止一切皆空。」

**問：在家裡修道，需要師父指導嗎？**

答：當然要師傅指導，但是有困難。修行一定要理解佛法道理，不知道方法，怎麼修？在家裡修道，哪個出家人來教導你呢？除非你特別有善根，遇上正知正見的法師。遇到善知識並不容易，自己看書比較容易一點。

**問：佛教是否重男輕女？**

答：釋迦牟尼佛在世的時候，這個問題是非常嚴重，現在女眾地位提高了，重男輕女的情況已有改善。然而，也不能說重男輕女，女人身有五障：（一）不能作梵天王。（二）不能成爲帝釋。（三）不可做魔王。（四）不得成爲轉輪聖王。（五）不能成佛。無可否認女身的罪業比男身重，因爲身份條件所限，也不能平等。有些男人做的工作，女人做不來；有些女人做的工作，男人不能做。男子有男子的任務，女子有女子的任務。大家分工合作成就這個世界，如果事事平等便不能成立這個世界。

**問：什麼是「緣起性空」？**

答：《華嚴經》講宇宙萬有皆從種種緣生起，緣起性空不可得，是沒有的。我們要有飯吃、有水喝、有陽光、有空氣，生命才得以存活；如果沒有食物、沒有水、沒有陽光、沒有空氣，生命便沒有了，就是緣起性空。地水火風四種因緣和合才有生命，但地水火風中沒有生命，故此緣起性空。



# 淨土聖賢錄

## 闡揚淨土教法的聖眾第二

續上句：「正好符合佛陀預先的授記。」

### 天親論師

天親。梵語『婆藪槃豆』、印度富婁叉國人。出家之後喜好聽聞小乘法，常常毀謗大乘經典。後來聽到他哥哥無著菩薩誦《十地經》，聽到之後非常感動，才了悟到大乘佛法的慈悲偉大，以及無上甚深的智慧，由於後悔以前所造毀謗大乘的惡業，因此想要自斷舌根以表示懺悔。哥哥無著菩薩阻止他說：「過去以口舌毀謗大乘經典，今天以口舌讚歎大乘佛法，補償過失改過自新，這才是比較好的辦法，如果斷了舌根無法言語，那又有什麼利益呢？」天親於是更加精進研究博學審思大乘佛法，他所著作的大乘論典，總共有

一百多部，都廣泛流行於當時。他所寫的《無量壽經論》，開示念佛求生西方淨土，建立五念法門。第一禮拜門，第二讚歎門，第三作願門，第四觀察門，第五迴向門。首先以偈頌曰：

「世尊我一心，歸命盡十方，無礙光如來（阿彌陀如來），願生安樂國。我現今依照甚深經典及如來真實功德相，以發願往生偈頌的方式來總攝受持《無量壽經》，以使用來與釋迦世尊所教導的淨土念佛法門相應。首先，眾生應當觀察了解阿彌陀佛極樂世界的種種清淨莊嚴相貌，遠遠勝過濁惡三界一切的清淨安樂，極樂淨土究竟解脫猶如無礙的虛空，廣大莊嚴含容一切萬法，而無邊際。由於阿彌陀佛無上菩提的平等大道，以及無緣同體的大慈悲心，而令一切眾生成正覺的出世善根得以生起。極樂世界的清淨光明充滿了

整個國土，如同無垢的明鏡，又如同光明照耀的日月。阿彌陀佛以具足種種珍美寶藏的心性，成就了美妙莊嚴的依報世界。以心地無垢無染而熾盛的本具光明，清淨明亮地照耀一切世間的眾生。由自性寶藏柔和喜悅所生的功德草，柔軟隨順地左右旋轉，令一切接觸的眾生升起殊勝的喜樂感受，超過此世界最柔軟的迦旃鄰陀草。

極樂世界無數美妙的寶華，徧覆在所有的水池流泉之中，每當微風吹動華葉時，各種寶華的亮麗色彩與池水流泉晶瑩的光明，交錯迴旋眩人眼目。一切的宮殿樓閣莊嚴而高廣，猶如明鏡可以觀望十方世界無有障礙，眾寶所成的行樹呈現出繽紛多姿的色彩，七寶的欄杆周遍地盤旋圍繞。由無數珍寶交結成的重重羅網，遍滿於虛空當中，種種鈴鐘樂器清脆悅耳的音聲，宣吐出和樂微妙的法音。天空中如雨般落下種種香華、衣服及各式的莊嚴資具，其所散發的各種芬芳香氣普遍熏染了十方世界。

阿彌陀佛無礙的智慧就如同清淨耀眼的陽光，

能照破滅除世間眾生的愚痴黑暗。阿彌陀佛清淨無垢的名號音聲能令眾生聞者，悟入心性本自清淨的深遠佛法，其名聲普遍微妙地流傳於十方世界。無上正等正覺的阿彌陀佛，是現在正在西方極樂世界，以種種善巧方便住持佛法的教主法王。如來清淨海眾的眷屬，皆是在阿彌陀佛心中平等正覺的清淨蓮華中化生，往生的眾生都能深心愛樂佛法妙味，以禪定三昧為食糧。恆常遠離身心一切的苦痛煩惱，而所受的歡喜快樂卻從不間斷。眾生者皆是甚深大乘勝善的根器，同是究竟平等一乘，沒有執著權巧方便而令人譏嫌的名號。女人、以及身體諸根器官殘缺不全、和不發廣大菩提心的二乘人，都是極樂世界蓮華中不會化生出來的。一切眾生所期願樂求的，在西方淨土中都能滿足實現，由於如是的殊勝美妙，因此我祈願往生阿彌陀佛清淨莊嚴的極樂國土。

自性含藏無量珍寶的阿彌陀佛法王，以種種微妙淨潔的蓮華爲臺座，具足無量相好莊嚴、圓滿的光明照耀了三千大千世界，如此殊勝的顏色形像超過了一切的眾生。阿彌陀如來微妙的音聲，清徹響亮普遍名聞於十方世界。其究竟的智慧和慈悲的教化，就如同地水火風及虛空一樣，平等普遍地利益施予一切眾生，而沒有分別國土眾生的高下、善惡、是非、好壞。

極樂世界諸天人民皆是不退佛道的大菩薩，都是從如來清淨智慧的大海中所生出。個個如須彌山王高大堅固，其殊勝高妙不是一般世界眾生所能相比的。極樂世界就是由如是的諸天人民、具足三十二大丈夫相的眾生，恭敬圍繞而誠心瞻仰阿彌陀佛的無量光明無量相好。

觀察阿彌陀佛因地本願四十八大願的願力中可知，凡是能聽聞彌陀名號照觸其光明或見阿彌陀佛的，必定獲得無上利益，絕對沒有空過而無利者，阿彌陀佛能令眾生迅速圓滿一切願求，證

按照此論，明確地發揮指出極樂淨土的莊嚴利益，是一切諸論中最詳細分明的。元魏時代的曇鸞法師，曾爲此論作註解，極爲高妙，修習淨土法門的人，應當詳細地閱讀。（無量壽經論。翻譯名義）

## 覺明妙行菩薩

覺明妙行菩薩。明朝崇禎十六年（西元一六四三），生於江蘇吳縣一帶，一直到清代順治四年（西元一六四七）。以往昔與眾生有因緣之故，應眾生根機而爲說法，開示宣揚淨土法門。首先說偈頌：

「諸佛甚深的法要，微妙深密而不可思議，佛法究竟之處是無法用分別心去思量、不可以言語去論議，因此除了佛陀之外沒有人能夠窮盡地宣揚說明。釋迦牟尼佛是一切眾生的大慈父，因爲憐念一切苦難眾生的大悲心，宣說了一切人不能說的大法，導引教化今世後世的眾生，趨向

得一切功德無上正等正覺之至寶。極樂世界的國土安樂清淨，日夜常轉無垢離染的無上法輪，阿彌陀佛的化佛及諸大菩薩的化身，常常遍至十方世界、如同太陽一般以智慧的光明照耀度脫一切眾生，而其清淨的法身報身仍然安住本性如如不動，就如同須彌山一樣堅定而不动摇。極樂世界諸大菩薩無垢莊嚴的光明，能以一念之際普及於一切時間，遍至十方普照諸佛世界，利益無量無邊的眾生。並於同時雨落各色寶華、衣服，演奏種種悅耳的天樂，以各種微妙好香等資具供養十方諸佛，並以清淨的言詞音聲讚歎諸佛的智慧功德，而於種種淨穢國土中善惡的眾生不起分別之心。

如果有那一個世界沒有佛法僧三寶功德，願我皆能到彼國土往生，示現成佛常轉法輪如同諸佛如來之所爲。我作無量壽經之論議並說偈頌，以此迴向發願親見阿彌陀佛，普願與十方一切的眾生，一同往生極樂世界清淨國土。」

菩提涅槃之道。更以最殊勝特異的方便法門，顯揚開示極樂世界的安樂淨土，令所有的眾生發願往生西方世界，而橫超三界種種痛苦濁惡的惡道。極樂世界乃是由阿彌陀佛，以四十八大願慈悲攝受一切眾生而圓滿成就的，凡是聽聞阿彌陀佛名號而能深信受持發願求生者，決定可以往生淨土，這是毫無疑惑的。如果是發大心有大願力的人，時時專念阿彌陀佛常令一心不亂，即可成就甚深三昧，於現前當下也可以見佛。今日我依循佛陀的教誨，將要廣開化度引導眾生的法門，憫念你們的無知昏迷妄想顛倒，明確地指出正當的修行途徑。這不是時常可以遇到的一般因緣，你們應當生起難遭難遇之想，雖然說西方世界離此有萬億國土的距離，但只要具足一念堅定的深切信心，即能往生極樂世界。」

又說：「我所開示的淨土法門，決定真實不虛，是一切諸佛的心宗，是一切人天趨向菩提涅槃最直捷的道路。今天你們雖然也求往生西方，

但如果發願不夠深切，就如同入於大海而不獲寶珠，徒然勞苦卻毫無益處。記得我過去在東晉明帝時，受身為窮苦人家的孩子，由於生活貧窮困苦，因此發大誓願：『我以過去宿世的因緣業力，遭受到如今貧苦的果報。如果我今日，不能親見阿彌陀佛，往生極樂世界，成就一切殊勝功德，縱使喪身失命，終不退失此念佛求往生的心志。』既發此大誓願之後，七日七夜，專一精進憶念佛，便得心開徹見本性，即時見到阿彌陀佛，具足無量無邊的相好光明，遍照於十方世界，我當時即在佛前親蒙阿彌陀佛授記。後來於年七十五歲時坐化度脫，直接往生極樂世界。

然而因為度化眾生的願力深重，又來到這個娑婆世界，隨眾生的因緣根器，化現種種身形而救度之。或者示現為比丘、或示現為居士、或示現為國王、或為大臣宰官、或為女人、或為屠夫、乞丐、或用隱秘的方式、或用明顯公開的方式、

句到萬句，心無間斷，若能如此，則根器最容易成熟，如果以意識心強迫要他一心，終究反而不能一心。」

又說：「心念生起的同時，念念無住、無相，當下寂滅時，即是諸佛本來具足常住不變的真心。心念流注生起時，念念妄想執著境界為實有，而生起捨愛憎的分別時，即是眾生流轉生死業緣的妄心。其間的分別只在一念之間，不可有絲毫的差錯。如果你們能夠相續不斷地微細觀照，淨念念佛努力用功，使這個心沒有一點生起妄念的空隙，這才有幾分的相應。不要稍微念佛用功半年十個月，便自稱我能吃苦能堅心修道，不知道這正是障礙修道之處，切切要小心謹慎。又工夫雖然稍有進步，如果心念未能如銅山鐵壁一樣，到了推不倒、移不動的地步，仍然還不是打成一片的階段。千萬不要只見到一點點境界或幻象，便自我滿足停頓不前不再用功，這是半途而廢，

或示現順境、或示現逆境，皆隨順眾生的因緣根器而為說法，教化引導各類眾生歸於佛道。今天則又為你們顯明辨別邪正之分，宣揚開示淨土法門。你們應當一心一意，堅持修行此念佛法門，若能依法修行，決定不會誤了你們。你們如果能夠心志專一堅信不移，不必等待來世往生淨土，就是在現前當下就可以親見阿彌陀佛。有偈頌曰：『少說一句話，多念一句佛，打得念頭死，許汝法身活。』」

有人問：「念佛不能一心不亂，應當以何種方便才能達到一心？」覺明妙行菩薩答：「你只要放下分別妄想、定下心意的攀緣思慮，穩定而慢慢的念下去。要使念佛的音聲合乎你信願的心，使你的心念隨著專注於念佛的音聲，念久了之後，自然可讓種種妄想的思緒澄清下來，然後達到能念的心與所念的佛皆不可得而又了了分明，如此即能證入念佛三昧。然而平日必須多念佛，從千

必定荒廢了從前用功所得的工夫，絲毫沒有利益，這又是學佛修行人的一種毛病，不可不知。要知道佛法的深奧猶如大海，愈是涉入愈知道他的深不可測，決定不是以淺薄的知識見解就可以窮盡的，應當要盡形壽深入修習，以登峰造極的佛果為目標，千萬不可作淺近容易之想。」

顧定成向菩薩求教，菩薩開示曰：「善男子，自性本來清淨無念，念是隨妄想而生。此顛倒妄想是虛幻不實的，眾生由此妄想執著而流轉生死不得解脫。你應當知道當下所念的這一句阿彌陀佛，不從妄想所生，不因起心動念而有，不住內心不著外物，沒有形體相貌，當下即斷盡一切顛倒妄想，與諸佛如來清淨微妙真如實際的法身，不一不異，無二無分別。若能如是念佛，則煩惱本空不用斷除，一切塵勞亦不能繫縛，當下只是本不生滅本來具足清淨淨的常住真心。必須了知這個真心，才能叫做執持名號，才能稱為一心不亂。」

如此則淨土功業圓滿成就，直趨淨土上品往生。你今天應當發大信願，誓願往生西方極樂世界，然後以至誠深摯恭敬懇切之心，稱念阿彌陀佛名號，必定使音聲緣於信願之心，使心念專注合於念佛的音聲，如此音聲與願心相依不離念念真切，如貓捕鼠專注不移。如果能久久而不散失，則能進入正憶念三昧。若要更上一層更進一步，則應當廣參善知識，廣博請教詢問高明的大德，自己了悟即心是佛的真諦。」

開示無朽曰：「大概來說修行淨土的人，行住坐臥起居飲食，一切時刻都要面向西方，則眾生與佛容易感應，根器境界容易成熟。室內只要供奉一尊佛一部經，一個香爐一張桌子，一張床一張椅子，不可以放一些多餘的事物，庭院中也要打掃乾淨清潔，使經行時通暢無障礙。要讓心裡沒有絲毫一點的牽掛，一切思慮的念頭都忘掉，空空洞洞地，不知有身，不知有世界，並且也不

知道我今天所作的是修行的事。若能如此則與佛道日日接近，與世間生死愈來愈遠，這樣才可以算是趨向淨土的修行。如果你生前能夠放下、捨棄得乾乾淨淨，拋得乾乾淨淨，在念頭上不要存有一點點的執著掛礙。那麼臨終大限到來時，即能灑灑脫脫自由自在，不作兒女情長顧戀色身家庭子孫的情態，如此才是大丈夫的舉動氣概。所以希望你一心一意地修行，別無一點的罣礙執著，就是爲了這個臨終生死的大關鍵啊！

至於修行淨土的方法，不出『專勤』兩個字，『專』則不再心意不定而去別的事，『勤』則不虛耗浪費一點時間。你現在每天早上起來，即誦《阿彌陀經》一卷，持阿彌陀佛佛號一千聲，然後向佛前迴向，念『一心歸命』文，因爲此文言詞簡單而含意完備，這就是一個時段的功課。如果初發心的，或者身心尚未安定寧靜的人，每天只作四個時段。身心稍微安定寧靜，可以增到方佛土清淨功德，從來不讚歎稱揚諸佛世尊種種化度眾生的神妙變化，從本以來不曾證得莊嚴清淨佛土的神通智慧，因此在說明華藏世界的華嚴會上，如響如啞不聞不見。」

六個時段，然後再增加到十二個時段，合計總共十二部經，佛號一萬二千聲。更在迴向時禮佛一百拜，也可以分作四個時段禮拜，這就是每天固定的功課。其他的功課則不必計數，或默念或出聲念，只要收攝心思，真實仔細地念即可。又持名念佛之方法，必須要字字句句，使念佛的音聲與信願的心相依不離，不可夾雜分毫的世俗妄念，久久之後自然成熟，決定得生極樂世界，坐寶蓮華直登不退轉之地，大家要努力！努力！」菩薩說法共二十四會，弟子常攝等，集錄菩薩的法語爲《西方確指》，刻版印刷發行於世。（西方確指）

論曰：「《維摩詰經》云：『雖知諸佛國，及與眾生空，而常修淨土，教化於群生。』大乘菩薩，無不以菩提心爲根本，即無不以清淨國土爲菩薩悲智行願的莊嚴，若不如此，則無法圓滿普賢菩薩廣大無邊的行願。因此《華嚴經》（入法界品）說『諸大聲聞，從本以來不讚歎稱揚十

由此可知一般的凡夫，只要能夠發清淨心，迴向諸佛無上菩提，即勝過未發心聲聞的所有功德百千萬億倍，決定能夠疾得悟入華嚴不可思議境界。至於《華嚴經》中文殊師利菩薩，令善財童子遍參善知識，首先於德雲比丘之處，聽聞念佛法門。而最末後，普賢菩薩教善財童子以十大願王，導歸極樂世界。以一念圓融無礙，頓時周遍十方微塵佛土，廣行一切諸佛度化眾生的大事因緣。佛法中一切的修行軌則，無過於念佛法門的直捷方便、圓融殊勝。而那些只證得偏空境界，高談無佛無淨土的人，其智慧果真能夠超越文殊、普賢二大菩薩嗎？請深思之！」（待續）

續上句：「也就是正在做甚麼要清楚。」

「若專念分別六入，終不墮惡道。」這是佛給我們授記，如果你正念不失念，對自己六根所正在做的行爲了了分明，這種人一定不墮惡趣。不是你聽了一部經的名字或是聞了一佛號的名字去做惡，或做任何事情就不會墮惡道，那豈不是跟上帝一樣，那不是佛法，要清楚這一點。大乘佛法講經時，有時前面講過了，後面就不重複，說「你聽了佛法以後就可以不墮惡道」，就以爲聽了就可以不墮，其實是聽了以後還要守護，還要修行，這一段不講了，因爲大家都知道。我們在修行當中，如果聞到一佛名，那確實是一個很難得的機會，這機會是一個增上緣，不是因緣，這一點要搞清楚。不管這增上緣是好的或是差一

點的，真正成果是要靠自己去做的。只是說好的增上緣，使我們能更明瞭一點，使我們更能抓到重點，不好的增上緣，講來講去不知道在講甚麼，但是迷迷糊糊當中還是流露一點消息，還是不錯的。這裏面最重點是要非常清楚的，不失念，而且要專念分別。專念是當念專精，非常專一的，非常用心的在這個念上，也就是《楞嚴經》說的「淨念相繼都攝六根」，在精上，把六個用一個來攝。譬如念佛的就用一個佛號來攝我們的六根；若修耳根圓通的，便以耳根來攝收六根，專精在一個點上。這在修行是非常重要的，因爲專精的關係，非常清楚的，明白你的心像，所以叫做分別。分別是了了分明，所以我們修行打坐的人，不是坐在那裏甚麼都不想，主要是修一個了了分明，來了就來了，去了也知去了，不要怕煩惱，

就是這個道理，煩惱只是客塵。例如桌子是主，灰塵是客，灰塵擦一擦就擦掉了；若灰塵是主，那永遠也擦不掉。我們現在生煩惱了，你看看還沒有煩惱以前，它在哪裏？生煩惱了，煩惱從哪裏來的？如果原來就有煩惱，那煩惱也沒有生起；如果原來就有煩惱，那煩惱也沒有滅掉；可是煩惱突然來了，又走了，說明煩惱不是固定在那個地方；好像我們是主人，客人來了，坐坐又走了，至於留不留客是你的問題；「天不留人留，人不留天留。」那是另外一個問題。這主要是說我們修行打坐，突然間妄想來了，你不要討厭它，妄想已經是一個妄了，那個討厭的念也是妄，本來是一個，你變成了兩個，而且愈堆愈多，所以你

不要理它，最好的方法就是了了分明。古人有個比喻說，你打坐時妄想來了，不理它，但是你知道；就像你家裏客人來了，你不要泡茶，你也不要和他講話，你也不要讓坐，不理他，客人覺得沒趣就走了，這道理是一樣的，我們的妄想、煩

惱都是客人，不是主人，所以修行時，主、客要弄清楚，修主不修客。專念分別六入，對你的每一念都很清楚，這裏面講起來的題外話非常非常的多，這是修正念、正知。正知、正念都安然無恙的住在修法上時，你又該怎麼做？這又是一個問題，既不生煩惱，也不生其他的心念，我是清清楚楚的在那裏，但還有一個清清楚楚在那裏，就是因爲太清楚了，又著了一個地方。這是佛告訴我們日常生活修行的重點，專念分別，對我們每一個地方都非常清楚，這樣終不墮惡道。

「眼觀此色，見好則喜，見惡不喜，耳、鼻、舌、身、意亦復如是。」這是講一般人的現象，不專念分別的人會有這種現象，眼觀色時，見好的色就喜歡，見不好的色就不喜歡，耳、鼻、舌、身、意都是一樣的。我們到了花市，花香很好聞；可是到了魚市，很腥，你會不舒服；吃素吃久的人聞到葷味覺得蠻難聞，但對別人來說是蠻香的，這分別就不同了。我們一定要清清楚楚了解自己的

的鼻子聞的，耳朵聽的，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意對色、聲、香、味、觸、法時，好則喜，不好的則不喜，那怎麼辦呢？要專念分別。

「猶如狗、狐、猴、魚、蛇、鳥六種之蟲，性行各異，所行不同。」譬如六種好動的動物，每一種動物的性向、習慣都不同，他們的行為也不同。狗是很忠心的，但好動；狐狸是很好疑的，猴子是到處爬的。「設復有人取此六種之蟲，繫著一處，而不得東、西、南、北。」假設有一個人將此六種動物繫在一木樁上。「是時，六種之蟲雖復轉動，亦不離故處。」此時，這六種動物還會轉還會跑，但是因為你綁牢了，所以他再怎麼動也跑不掉，不要跑去傷害其他的東西，不會妨害了我們的道業。這譬喻我們的眼耳鼻舌身意，就像六個動物一樣，到處跑到處抓，我們現在用專念分別的力量把它抓在一個地方，也就是心念上、正念上，時時刻刻明瞭它，非常清楚它的形

的立處沒有了，這時好與不好，還其本來面目。

《六祖壇經》上有二句話：「六七因上轉，五八果上圓。」唯識學說我們有八個心王即八個功能，第六和第七是因上轉，五和八是果上圓。現在我們唯一能轉的是轉第六，因為轉第六識的關係影響到第七識，我們現在的第六識都是虛妄分別的，不如實知，不如實觀，所以被一切境相所迷惑，生起貪嗔癡念。我們要如何轉？不失念，當念專精，歷歷分明，還要有依靠，我們以前接受的訊息是錯誤的，現在接收正確的訊息——佛的教導，聖言量無我的教導，一切法無常，苦、空、無我。用這個教導來薰習、來練習，這樣的練習就是如實觀，觀一切色，一切山河大地，人人事物等等都是念念不住，無常變化，觀一切法的實相，一切法的生起是緣起的，用這個正念來轉變我們第六識的虛妄分別。在凡夫時，第六意識是危害我們的，增長我們的我執的，現在通過正確的瞭解及

相，但不讓它離開故處，所以就這麼動它也逃不掉。就像我們用功一樣，你很清楚他在動，但是你不隨他動，因此妄想來了，你不要討厭他，但是要不知道不要跟著他，若跟著他就被他拉走了，所以既不拒也不隨，也不排，抓著你的正念，了了分明，不要失掉你的念，這就像一根木樁一樣，其他的六根怎麼動都沒關係，不會離開你原來的地方。我們凡夫地是在因位上，按唯識的道理講，我們現在第六意識的行為是虛妄分別，佛為何一直要我們如實觀，不要虛妄分別，不要在相的表層上迷惑，要深入了解他的本質，這就是如實觀察。因為我們虛妄分別，所以產生一個為我行動，去服務我，我們有無始以來的習慣，就是第七識、末那識，它永遠是執著這是我，第六識要為他服務，所以我們看到甚麼東西都是以我為出發點，順我的是好，不順我的就是不好，若把虛妄分別去掉了，那好與不好和你有甚麼關係？因為根本

觀察、思惟，慢慢改變，知道原來是以自我為中心是錯誤的，現在換個位置來看來做，痛苦少了，在這個經驗當中得到正確的資訊，我執慢慢輕了，產生正念，產生智慧的作用成妙觀察智的作用，所以說從因位上轉第六意識成妙觀察智，因位就是我們現在開始。錯誤的觀念會衍生很多痛苦的後果，正確的觀念與行為會帶來快樂及如意的果，就是這個道理。唯識講那麼多道理，就是要講修行的重點，我們現在從那裡開始，並不是講一些無謂的哲學東西，而是把我們修行的理路做法，及從那裡開始，交待得非常明白。由於第六識永遠是聽第七識的，第七識是永遠執著有一個我的，為俱生我執，所以小孩子生來就有一個我的感覺，這是我的玩具，這是我的爸爸，是與生俱來的我執，或說是無始無明帶過來的。所以第六意識一動念，馬上都是以自我為中心，因此做任何事都考慮這對我有沒有好處，沒有好處我不做。出家

人爲什麼要先住團體？先改變你的我執，以團體爲中心，把自我丟掉，這是一種練習的方法。我們現在能接觸的只有第六意識，所以在觀念上，在自己的起心動念上慢慢導正，不斷思惟，當你的力量非常強大的時候，第七識就跟著轉了。第七識是起現行，永遠現起它的行爲執持我，第六識則是一直接受，我們修行以後，第六識慢慢不接第七識放出來的訊息，將第七識的現行稍微抑壓，讓它不要現起我執相，就是我們說的開悟了。開悟是看到你的心的本來面目，你的心本來是無染無淨的，我們現在看到的都不是真的，只是一個影像而已；看到的不是月亮，而是水中的月影，以爲水底有一個月亮。由第六識開始轉，第七識也慢慢轉，轉變他的我執，轉變他的永遠不平衡的人我是非，這些力量慢慢愈來愈弱而變成平等性智，這要到成佛時，才轉成功爲平等性智，平等是你我是一樣的，所以佛菩薩能無緣大慈，同體大悲，因爲他們已經証得沒有人我的執

所以我們修行開始時要專念分別就是這個道理，不要再隨著煩惱、污染去動念，不然會迷掉你的本心，禪宗說直指人心，當下就是佛，接下來就要在修行過程當中來保持住你的念，保持住你的修，有一天突然見到山河大地原來就是如來。當終於見到法性後，接下去要保養聖胎，把你所看到的，親証到的東西，讓它擴大力量，華嚴宗說這個時候見到法身，這法身是素法身，沒有任何彩色，就是原原本本的，你要保護這素色的法身，在保護當中再修後得的智慧，把素色的法身慢慢讓他有彩色的光輝。

「是故，當念專精，意不錯亂。是時，弊魔波旬，終不得其便，諸善功德皆悉成就。」這是多重要的力量，但是很難哪！我們已經學了，但不能不做？我剛出家時，老師也說過這些，但講完後，我們不生起殷重心，泛泛地就過了二十幾年，沒有真正地練習過。如果真正用過，感受會很深刻。現在我經常反省，如果用二十年的力量

著，所以能夠做得到。我們現在做的是小悲雜我，夾雜著我執，大悲才能無我。小悲雜我對自己的親人眷屬，有父愛或母愛，對別人就差一點了。這些都是從專念分別六入開始，才能夠在凡夫因位上轉變負面的影響，到最後成佛的剎那間，前五識及第八識整個轉變，而且是第八識轉了以後，前五識才轉成「成所作智」，因爲前五識是第八識轉識生出來的，所以第八阿賴耶識成就大圓鏡智的時候，前五識眼耳鼻舌身所有的作爲都是成所作智，成就如來事業的智慧。從唯識思想來講，我們整個修行的路從這裡開始轉，六七因上轉，我們現在開始轉變了，自第六識的觀念開始轉變，當力量愈來愈強時，我執就愈來愈弱，有一天能將它稍微停一停，就撥雲見月，雖月再被雲掩蓋，但沒有關係，你可以想像月亮原來是那樣清明的，沒有絲毫的污染；原來月亮就在那裡，沒有一刻不存在的；你知道以後就有辦法一直顧念原來清淨的心相，不隨客塵煩惱起來的虛妄形像所轉移。

來當念專精，了了分明，起碼對法非常清楚得法眼淨，接受到法時，是法非法清清楚楚一目了然，而且心裏得成於忍。忍可了，絕對不會被其他思想轉移是爲忍。例如修《金剛經》，唸了幾十年，有沒有於一切法空得成於忍？有了，是唸成功了；若沒有則還沒成功。有些人常說「應無所住而生其心」，要先把一切法空得成於忍，然後才能說應無所住而生其心。若對一切法空的力量還不能忍於心，是不可能做到應無所住而生其心，所以修行是有次第的，我們應當念專精，意不錯亂，我們經常都在錯亂當中過的，如作夢時夢得好高興，醒了還不想起來，那就是錯亂，不知知，以爲那是現實。若能當念專精，意不錯亂，什麼魔都進不來，一切功德都能成就。對自己的行爲若非常清楚，惡的過錯會消掉，善的功德會增長起來，這就是正精進。（待續）

## 慈忍滅瞋

鞭鼓生

「氣死我了！」是現代人的口頭禪。環顧我們的周遭，違心逆意的事，多得不勝枚舉，而發怒生氣，除了徒增逆緣，於事別無補益。不學佛的人，任情的，便使性發瞋，那是他不明瞋恚毒害之大，不知注意。學佛的人，誰不知道瞋是根本煩惱，瞋火一起，它會伏滅一切的善法，焚毀一切的功德。所以任何一位修行人，面對瞋心的惱害，必須小心翼翼的防範它，調伏它，萬萬不能隨順俗緣，鎮日嚷著：「氣死我了，把我氣死了！」

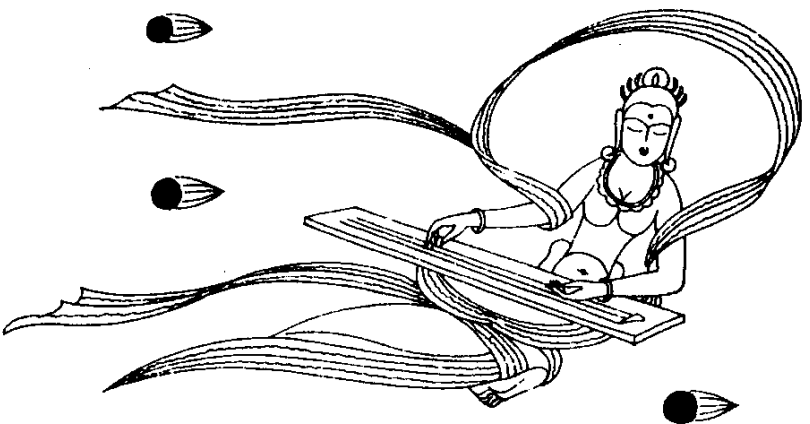
我們都要很清楚的知道，瞋心一起，舉身熱惱，所有的惡業，也都跟著興起，首先是無明起了，接著慢心來了，疑心也不落後，再者不信、忿恨、惱、害、嫉……等等的惡法，全都在一念

之間，充塞在瞋恚人的胸臆間。想想看，有這麼多猛烈的毒害在滋擾著、摧殘著，等到想要止息瞋時，這些惡根所造成的禍害，已令人滿目瘡痍，後悔莫及了。

試看！平常我們對危及身命的天災人禍，是多麼的害怕與恐慌啊！發大水了，大家眼看著排山倒海，洶湧翻滾，吞噬人命的浪潮，誰不轉身就跑。又發生火災了，大家對那蒸騰的熱氣，嗆人的濃煙，飛竄的火舌，誰不驚慌失措，奪門而逃呢？可見對於損及身命的天災人禍，我們都會發自本能的走避它。而對存於內在，壞我慧命的瞋恚毒害，我們作佛教徒的竟任它滋生蔓延，不知害怕與防範。

弘一大師說：「瞋是心頭最大的惡賊，要除

去非常不容易，但是學聖賢的人，不除去瞋心，就很難進入聖賢之門了。」走在菩提道上的修行人，難行也得行，難忍也得忍。雪公老人告誡瞋怒的人說：「對己著想，我是菩薩，應起覺照，當行忍辱。對他著想，爾乃痴漢，應起悲心，與以原諒。再急用一句洪名，當作金盾，綿綿念去，壓住瞋心。不然他痴、我瞋，一同墮落。」啊！既知厲害，就讓我們一起共修慈、忍來滅除心中瞋恚的煩惱吧！







外展組中秋探訪老人院並派送月餅活動



大嶼山羌山區供僧



天然感冒藥

- 一、熱鹹檸檬水：兩片新鮮檸檬薄片，放些鹽巴，泡熱開水熱服，飯前飯後都可以喝。熱鹹檸檬水能順氣化痰，消除疲勞。感冒剛起時多喝幾杯，就不致惡化，而且好得很快；
  - 二、紅糖薑湯：生薑二至三塊，拍碎，加兩大匙紅砂糖，煎湯，早晚飯後喝一杯。服用即沖薑茶包亦可。生薑可逼出寒氣，紅糖富含鐵質，補血和補充力氣；
  - 三、熱番石榴茶：兩個小番石榴切片，加七碗水，煮開後以小火再煮五分鐘，去渣當茶喝。熱番石榴茶有清熱、解毒、利尿和消炎作用，小便次數增多，感冒病毒就會隨小便排走；
  - 四、地瓜薑湯：大番薯削皮後切塊，加一塊生薑薄片，以六碗水煮熟後，再加五大匙紅糖，
  - 五、薄荷茶：新鮮薄荷葉一兩，熱開水泡喝，早晚飯後喝一杯，適合口乾、喉嚨痛、沒有痰或痰黃黑的熱感冒，喝到好轉為止；
  - 六、蜂蜜檸檬水：半個檸檬榨汁加一小匙蜂蜜，溫水沖服。甘蔗檸檬汁：鮮榨甘蔗汁加熱後，加點檸檬汁，趁熱服；
  - 七、熱鹽水泡腳：雙腳浸暖鹽水，徐徐加熱水，泡至泛紅流汗。擦乾足後，穿襪保暖，並充分休息。
- 註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。

### 暢公誕辰普佛晚會



### 暢懷法師壽辰於圓明寺設齋宴 2012



### 慶祝暢公壽辰船河放生



## 素食菜譜

### 番茄芙蓉（俗稱素番茄炒蛋）



<b>材料：</b>	
豆包	三片
番茄	二個
芹菜末	一湯匙
<b>調味料：</b>	
番茄醬	二湯匙
糖	一湯匙
鹽	一小匙
水	半碗
太白粉水	一湯匙

#### 作法：

泡百葉方法：

1. 豆包先放入油鍋中稍炸，撈起瀝乾油待涼以手撕成片狀。
2. 番茄切丁，鍋熱入油，倒入番茄及調味料，再入豆包同燒入味，加入太白粉水勾芡，灑上芹菜末即可。

### 南瓜糕 30 個



<b>材料：</b>		<b>調味料：</b>	
糯米粉	二碗	醬油膏	一湯匙
澄粉	一碗	鹽	一小匙
南瓜	一斤	糖	半湯匙
細糖	二湯匙	胡椒粉	少許
葡萄乾	三十粒		
<b>餡：</b>			
香菇	二朵		
碎末（一碗）	一百五十公克		
蘿蔔乾（半碗）	七十五公克		
豆腐乾（半碗）	一百公克		

#### 作法：

泡百葉方法：

1. 南瓜去皮、子蒸熟搗爛，拌入糖與粉揉勻，揉成長條分成小結，每個小結四十公克。
2. 鍋燒熱，入油，爆香香菇，再入其它材料及調味料炒好。
3. 取一個小結，包上餡，搓圓後在上面劃上四刀，在中心處放上浸濕的葡萄乾，成南瓜型。
4. 放入蒸籠大火蒸八分鐘即成。

## 唐三藏玄奘大師畫傳

續上句：「孤遊沙漠矣。」

### 二十一、骨糞認路

玄奘大師，孤身西行，在一片茫茫的沙漠海中，沒有水草，沒有道路，只有認著一堆一堆的白骨馬糞，逐漸前進。

法師於恍惚間只見前面有一隊軍旅，數百人都是披了裘褐，騎了駝馬，滿身砂礫，忽行忽止，形頗狼狽，遠望時倒看的很清楚，但逐漸走近時反而模糊，終於不見了。法師初以為



是盜賊之流，待漸近時才知是妖鬼所化，但聽得空中有聲，說「勿怖！勿怖！」這纔稍安，這樣的走了八十多里，終於望見了第一座烽火臺。

### 二十二、一箭飛來

當法師望見了烽火臺後，又怕被臺上的守兵發現，立刻伏在沙溝中，一直等到天黑了才敢出來取水。烽火臺的西邊，有一些水草，法師在黑夜中繞行至臺西，乾渴的喉嚨，立刻伏倒水邊，用雙手去搯水來飲，飲罷正要起身去取盛水的皮囊裝水，忽然颯的一支箭飛射過來，落在膝邊，險些就被射中膝蓋。接著第二枝箭又射到身邊，法師知道已被守兵發現，於是大聲地說，我是出家的僧人，從京師來的！不是壞人，不要再射了！於是牽了馬匹，向烽火臺走去。

烽上守兵開門出來，見是一位出家人，便領著樊師去見守將王祥。王祥先命士兵取火照著，這纔說：「不是我們河西的僧人，確似從長安京師來的。」他又問法師此行的用意，法師就告訴他說：「校尉你會聽過涼州來人提起有僧玄奘，要向婆羅門國去求佛法的事嗎？」王祥聽了法師的話反而懷疑起來了，他說：「聽說玄奘法師已經東返，怎麼又能來此呢？」樊師乃將馬上的章疏取下出示其名字，王祥纔相信真是樊師。但他告訴樊師，西路艱難遙遠，恐怕師父終難到達目的地，我現在亦不追究法師的罪，弟子是敦煌地方的人，欲送師去敦煌，那裡有一位



張皎法師，對賢能有德的法師最為尊敬，見師一定歡迎，師與其終難到達西域，不如前去敦煌好嗎？

守將王祥的要求，立即被樊師堅決地謝絕了。

### 二十三、抵第四烽

王祥見師意志堅決，不由的深受感動，便好好的款待，留宿一宵，第二天為師準備了水和乾糧，且親自送師至十多里外，指給樊師一條直達第四烽火臺的捷徑，又告訴樊師說：「第四烽的守將王伯隴是他的骨肉至親，師此去只說是我送師來的。」說罷王祥就泣拜而別。



是晚，師抵第四烽，起先恐怕他們留難，正打算先暗中取水而偷渡此關，但到水邊，飛箭已至。不得不牽馬回來叩關。果然，照王祥的吩咐行事，一切順利通過，留宿一宵，翌晨更布施大皮囊及馬料，也送師一程，指示樊師不必向第五烽去，因為第五烽烽官疏率，恐發生問題。距此百里許，有一野馬泉可以取水，此去便是莫賀延磧，長八百餘里，那就是古代所說的流沙河。上無飛鳥，下無走獸，中途更無水草，要克服這段艱難的路程，才可抵達伊吾國境。

### 二十四、失水欲返

樊師依著指示備受辛苦，抄過了第五烽，而走進了八百里



的大沙漠。果然大沙漠中連飛鳥走獸都沒有，除了唯一的良伴，這匹赤瘦的老馬外，只有他一個人，孤單單的，一路上只有念觀音菩薩及般若心經。才驅走一些心理上的恐懼。但師行百餘里後即迷失了道路，遍覓野馬泉又不得，下馬欲飲水，因大皮囊袋重，一不小心失手掉在沙地，把這近千里路的行資，傾倒殆盡。又失路盤，不知走向那裏去好？於是想回第四烽去，走了十多里，忽然一念間又想起了：我先發願若不到天竺國，終不東歸一步，今豈能違背初心呢！寧可就西而死，怎可歸東而生。於是又掉轉馬轡，一心專念著觀音聖號，再向西北而進。

### 二十五、臥倒沙中

玄奘大師一念轉進，又鼓起勇氣前行，但這時四顧茫茫，人鳥俱絕。一到夜間更見魅魍舉火，閃閃爍爍，有若繁星。一會又驚風四起，沙散如

雨點一般刮在臉上。雖然如此，心中反而坦然，毫無所懼。只苦於水囊已經傾盡，喉間渴得難受，這樣經過四夜五日，滴水未進，口腹乾焦，幾將渴死。終於連馬臥倒沙中，不能再繼續前進了。但心中仍默念觀音，雖然困乏不堪，終不捨離。

奘師只好默默地禱告說：「我玄奘此行，既不求財利，又不希望博取名譽，只為無上正法而來，但望菩薩，慈念眾生，我以救苦為任務，雖受苦而不怨尤。」就這樣心心憶念，不斷地禱告，直至第五夜半，忽起涼風，當接觸到身上時，好像冷水淋浴似的，精神為之一振，纔能睜開雙目，赤瘦的老馬也能掙扎起身，因此反而



能小睡片刻，才恢復了疲乏。

小睡中夢見一護法大神，站在自己面前，對奘師說：「為什麼不振作起來前進，還躺在那裡作什麼？」師一驚醒來，即刻前行，一行十里，老馬奔馳不停，好像失了常態，要想制住也不可能，原來前面正是一片草原，於是下了坐騎，先讓老馬痛快地飽餐一頓嫩綠的青草。距草原十步外，又發現一池清水，澄澈如鏡，乃就池飲水，才保全了人馬的生命。師很詫異在這樣的大沙漠中，那來的水草，莫不是菩薩慈悲，至誠感召而應化的呢！

## 二十六、抵伊吾境

奘師在草池那裏停息一日，臨行再裝水取草，繼續前進，經過兩天，纔走出大沙漠。抵達了伊吾國境！這就是今日新疆的哈密。

伊吾地方有一座古剎，寺中有漢僧三人，其

中一位老者，聽說師至，連衣服也沒有穿好，鞋也來不及套上，就飛奔出來迎接。竟抱著奘師，也不知是悲是喜，情不自禁地哀號起來。老僧邊哭邊說：「想不到今日能重見由故鄉來的人。」法師亦不禁對他的傷感而對泣起來。

一時胡僧胡王，多來參謁，大家爭著要請法師到他們那裏去應供。



國王聽說後，一面打發人通知伊吾王，留住法師；一面選備上乘的馬數十匹，派遣了重臣，一路上驅駝設站，準備迎接法師。

師在伊吾停了十多天，國王的專使便至，專使見了法師，便把國王殷勤禮請的意思告訴法師。法師原擬直取可汗，因此堅辭，但終不能邀獲使者的同意，遂同使者，經過六天的行程，來到高昌邊界的白力城——今新疆吐魯番。



## 二十七、專使來迎

這時，高昌國國王麴文泰，因早聽說法師西行的消息，已派了使者，先在伊吾探訪，這天正欲返國，恰巧遇上了法師，立刻飛馬回報國王，

抵城時已近黃昏，法師欲停城中，但城中的官員和同行的專使，因國王急欲接晤法師，要求法師換乘快騎，連夜進京，將師所乘的老馬留給

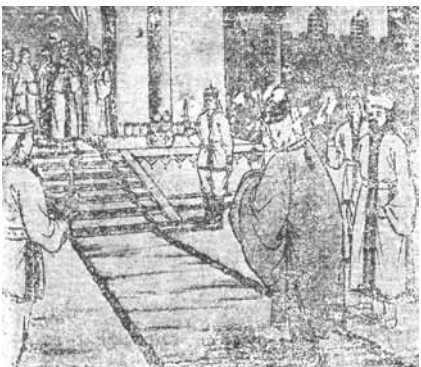
專使坐著後去。師不得已，乃換騎趕住王城，於雞鳴將曉時分來到了王城。

## 二十八、厚禮接師

樊師入城，國王偕妃，聽說法師駕到，立即與宮女侍從前後執燭，分成兩列，擁王出宮迎接。把樊師接入寶帳，恭敬禮拜，比任何國賓更加優禮。

國王自稱弟子，對法師說：「自從聽說法師的大名，歡喜的寢食俱廢，預計法師將於今夜必至，與妻子在宮中讀經恭候，通宵未眠。」這種恭敬虔誠的態度，樊師也深受感動。

不久，王妃與數十侍女，又一前來



之名，即身心歡喜，乃至手舞足蹈，故留師止錫於此，受弟子供養終身，令全國人民皆皈依師，並望講授僧徒，教育僧材，使他們能夠執經充師，請師察納微意，勿再以西遊為念。」

國王的堅留，仍未為師接受，樊師只好婉轉陳詞：

「國王厚意，豈貧納敢當！因為此行不為供養而來，原以悲念本國佛法，義未周全，經教缺乏，疑惑頗多，無從請教，所以有西行求經之舉，例如善才求友之心，只可日日堅強，豈能使半途而廢呢？願王收回尊意！」

樊師堅辭，而王



禮拜，這時天已漸明，大家都有倦意，這纔回宮就寢。留下太監數名，侍候法師休息。翌日法師尚未起身，主人卻已率領王妃等前來請安，這樣的禮遇，真是難得。

## 二十九、告辭不允

高昌國王麴文泰，對玄奘法師的恭敬接待，真是無微不至，在宮側有一道場，王於次日即親自引領法師前往，並派遣太監侍衛。又命年逾八旬的國統王法師與師同處，暗中乃要他勸住樊師，留在高昌，希望不要再西去，但未為師接受。

樊師在此停留了十多天，一日到宮中向王告辭，欲繼續西行。王卻問師說：「我曾請統師諮請，不知師意如何？」師只得報說：「多蒙王恩留住，非常感激！但因有違初心，歎難從命！」

王說：「我曾與先王同遊貴國，從隋帝歷東西兩京，見過多少高僧，心未欣慕，但一聞樊師

仍堅留，又說：「弟子慕樂法師，一定要留住供養；山可轉而意不能移，乞信愚誠，勿疑虛妄！」

樊師再報謝懇辭說：「王的深心，豈待一再說明才知道呢！因玄奘西來完全是為求法，法既尚未求得，自不可中輟，所以才辭。請王體念此意！蓋王夙具勝業，今位居人主，不但為蒼生之依怙，亦為釋教的護持，理應助揚，豈能作障礙呢？！」

國王又說：「弟子亦不敢阻障，直以國無導師，故敢屈留法師，以引導愚迷罷了！」但樊師終仍辭謝。

## 三十、被阻絕食

由於樊師的堅決辭意，國王不免稍現慍色，終於對樊師聲言：「弟子欲留師，師又怎能自行離去呢！此去只有二途可擇，一為相留；一為送師還國。請自三思！」

但樊師的答覆是：「玄奘來者，是為大法，今遭遇阻障，即使骨被王留，神識亦未必留也。」

師與王兩人間，雖然言詞相對，幾乎決裂，王亦不管師的傷感，更是增加供

養，每天進食，皆由王躬自捧盤送呈，恭敬如前。

但樊師因被阻留，決定宣誓絕食，終日端坐，連水漿也不進一口。直至第四日，王覺師氣息漸微，心中深生愧懼，於是禮拜謝罪，只好屈服，任師西行。並請其早進飲食。

樊師恐王有詐，要王指日宣誓，方肯進食。

（待續）



## 慈航十訓緣起

我常常這樣想：「學佛，學佛。」究竟是學的什麼？就是學佛的行爲。佛的行爲，是廣度眾生。然而要廣度眾生，必定要有度眾生的方法。度眾生的方法，一者身教，二者言教。身教要自己先斷煩惱；言教要廣學佛法。但是，煩惱要怎樣斷法？佛法要從何人而學？所以我發出十種感想：

第一：要親近明師。因為要廣學佛法，不得不去拜訪師長，然而所拜的師長，還要自己先明白各種佛理，假定拜了一個師長，他自己對於佛法都不明不白，那怎樣能教導我們呢？所以要廣學佛法，親近明師是第一要義。

第二：要依附良伴。不錯，明師雖然有了，好伴也是要緊，不然的話，遇到一班道不同不相

為謀的朋友，對於行道也是有大大的妨礙！所以在親近明師之後，繼之要依附良伴，也就是這個意思。

第三：要精研三藏。試問：要親近明師和依附良伴做什麼？並不是吃吃玩玩，空過了光陰，目的就是要研究佛法，求明師教授，遇到了有困難的地方，還要有良伴來互相討論。所以上面這三條，叫做「法門無量誓願學」，正所爲此。

第四：要嚴持禁戒。佛法所以稱爲佛法，並不是單爲講講說說而已，是要身體力行，而重要的就是持戒。因爲——戒是無上菩提本——一切佛法，都從戒法而生，所以稱戒爲基。

第五：要常念聖號。本來修行法門，有無量無邊，就是把它略成功，也有八萬四千，門門都



釋慈航

可以入道，然而求其最簡便，而功力又大，那是莫過於執持聖號，所謂：念佛一聲，福增無量。雖然，一切佛菩薩的名號，都是萬德洪名，但是，在我們中國，大多數都是念阿彌陀佛。

第六：要勤行禮拜。我們眾生最大的毛病，就是懶惰和沒有慚愧心，所以要補救這兩種的缺點，能夠常常禮佛，心中能發起慚愧心，對佛菩薩面前來發露懺悔，那一定會福德日增，業障消除。以上三條，叫做「煩惱無盡誓願斷」。

第七：要念眾生苦。學佛學佛，就是學佛的慈悲，慈能與眾生的樂，悲能拔眾生的苦。因為眾生有苦，所以我們才要學佛。

第八：要發菩提心。眾生有苦，也不是念念就算了事。要發心就要發成佛之心。為何發成佛的心？就是為的度眾生，並不是自求快樂。我常常有這樣一個連環的問答：「為什麼要度眾生呢？」「因為要成佛。」「為什麼要成佛呢？」「因為

要度眾生。」可見學佛，除了度眾生和成佛以外，更無餘事。

第九：要濟物利生。佛法固然是重在知，而行也是要緊的，並不是口裏說說白話，就算了事；所以學佛的人，只要看見眾生有苦的地方，我們能力做得到，就應當去做，能夠這樣，才合乎一個名符其實的佛教徒，以上三條，叫做「眾生無邊誓願度」。

第十：要志願成佛。試問：我們從發心親近明師起，以至到濟物利生止，究竟是為何事？是為求名利恭敬嗎？不是。是為人天福報嗎？不是。是為二乘自利嗎？不是。這樣也不是，那樣也不是，那麼，究竟為的是什麼？說來說去，還是為的要度眾生。因為度眾生，所以不得不立志成佛，因此最後以志願成佛為終結，也就是「佛道無上誓願成」。

當時我的感想是這樣：至於「訓」的話，那何敢當？這是因為我在緬甸仰光創辦中國佛學會的時候，會員多屬初機，所以當時寫了十條掛在講堂做他們學佛的標準。

武昌佛學院如定法師曾寫過一篇文章，叫做《慈航十訓略釋》，登過在新嘉坡出版的《人間佛教》。現在唐湘清居士，他發心再把《十訓》略述其義，使讀者得知學佛真義，功德無量！不但使含隱之義多所發明，並且以生花之筆，引人入勝。茲印單行本，聊寫緣起，希冀學佛同志，同以「四宏誓願」為正鵠。

民國四十年二月寫於汐止彌勒內院（待續）





以下一篇文章是一位醫生的近文，言簡意賅，趁一切還來得及，若能因此，修正我們的觀念，甚至改變習慣，從而健康受益，亦不枉她一片婆心。

- 成爲永遠病人的二大原因：過食＋藥物！
- 糖尿病是全身性的代謝紊亂！主因則是胰臟過度疲勞！
- 細嚼慢嚥是在降低胰臟負擔！
- 活得健康的重要原則：一少三多！  
A. 少吃 B. 多休息 C. 多喝水 D. 多流汗
- 滿身流汗對各種疾病都是有益的！
- 改變體質是根治高血壓的不二法門！
- 有健康活力的腎臟就不易罹患高血壓！
- 飯量越大，耗氧也越大，細胞越缺氧，心臟就越加壓，血壓也就越高了！

- 活跳跳，我的好友淋巴腺癌在台大醫院化療，十一個月後，就天人永離！
- 勉強消化食物，只會繼續透支體內血氧，迫使免疫系統一厥不振！
- 疾病來自違背大自然，健康則是來自順乎大自然！
- 癌細胞是「厭氧性」的！正常細胞是「嗜氧性」！
- PCUin：登山喘氣補氧，可使皺縮的癌細胞變回飽潤的正常細胞，腫瘤消失
- 治癌的重點：
  - A、消除缺氧現象
  - B、提升身自體免疫能力
  - C、積極改善酸鹼體質！！
- 有病的人不適合住在冷氣房內，應儘量讓體溫升高多出汗！
- 幫助病體出汗提升「氧水準」是復健的主要工程！

- 只要積極改變體質就可以治萬病！
- 吃飯最好「五分飽」不要「撐飽」！
- 空腹時身體發熱流汗是最有效的新陳代謝法，也是細胞自行清血解毒，補氣活化的時機！（消化系統運作時，就停止排毒！）
- 癌症的主因～超級中毒＋組織缺氧（重度缺氧）！
- 癌症是身體長期處於中毒狀態（強酸）所引起「缺氧」的自然現象！
- 「氧」是身體治病，救命的靈丹，它決定腺體調節能力，免疫系統的強弱，更掌控了癌症病人的生殺大權！
- PCUin：登山喘氣是最佳的補氧運動！四十多年來李豐醫生靠天天登山抑制淋巴腺癌，至今
- 提昇免疫能力的重點：
  - A、血液循環良好
  - B、新陳代謝正常
  - C、精神良好。
- 「憂傷」是毒藥，「開懷」是良方！！！！
- PCUin：「憂傷」將使正常細胞變成癌細胞（故每個人均有癌細胞），「開懷」則使癌細胞變回正常細胞。
- 消化是一項十分耗氧的工程！
- 當消化功能增強時，內分泌與解毒系統就顯著減弱！
- 當身體遭病毒入侵或是廢物累積超過上限時，「發燒機制」立即啓動！
- 「吃藥」是一種「慢性中毒」！
- 百分之五屬急性病應該仰賴醫生治療，但是百分之九十五的慢性病應該給自己治療！
- 自己專屬的醫生——自己本身，自己專屬的藥廠——內分泌系統！

- 身體是最好的明醫，活化腺體後，自有取之不盡的靈丹！
- 當身體飢餓感訊號出現時，正是排毒旺盛，免疫功能能快速增強時！
- 癌細胞怕熱，厭氧，厭鹹！
- 養成每日多發熱流汗習慣，避免酸中毒與內分泌腺的失調衰退！！
- 自體中毒—情緒，生活壓力，便秘，失眠！
- 持續性的緩慢出汗，將深層細胞內積存的廢物毒素傾入血液後，繼而成功燃燒代謝並藉著汗水排出體外！
- 長期多食習慣，使消化系統過勞，長期消化不良結果血液酸化！
- 如果睡前吃飽飽，保證一夜睡不好，睡前吃得越少就很快睡飽！
- 飽食快感之後立即換來數小時的精神衰退與陷身體於缺氧虛冷的低潮！

- 神智更足以檢驗自體免疫功能的強弱！
- 重要基本概念：癌症是吃出來的！

### 愈營養，愈危險！

史上最完整，歷時四十餘年，震撼全球六十六億人的健康大發現！

- 以下是你所不知道的真相：
- 罹患肝癌的孩子，大都來自吃得最好的家庭。
- 攝取最多牛乳和乳製品的國家，骨折率最高，骨骼也最差。
- 造成第一型糖尿病的最大禍首，可能就是牛奶蛋白質。
- 研究統計，飲食中飽和脂肪含量較高的初期多發性硬化症病患，有八成會死亡。
- 只要改變飲食習慣，不吃動物性蛋白質，腎結石復發的病患就能不藥而愈。
- 以肉食為主的美國男性，死於心臟病的比例是

• 嚴格遵守不餓不食的良好習慣，儘可能延長三餐間距，讓身體獲得些許喘息機會，以支持免疫細胞進行警察任務！

• 當飢餓時，有機人體有一種神奇力量，開始將癌細胞，廢物毒素當成燃料！

PCNA：因此我們的西班牙領隊聶廣林不吃晚餐不餓又多食造成持續性的缺氧，最容易出現身體的惡化！

• 飽對病人不利，是缺氧疾病的開始！餓是治病潛能發揮之時！

• 生病時本能性是不餓的，此時消化腺體需要「深度休息」，以利加強內分泌的發達，才有助於身體發揮整體的調節治療功能！

• 加強免疫功能是治癌的不二法則，請別誤食健康食品（多含化學成分）！

• 維持「神智的清醒」顯示腺體發達與免疫系統功能處於最有效的狀態！

以植物為主食的中國男性的十七倍！

• 沒有任何手術或藥丸可以有效預防或治療任何慢性疾病。

### 百分之九十的病自己會好

高血壓、糖尿病、高血脂、膽固醇過高、肥胖、痛風、便秘、胃潰瘍、頭痛、腰痛、過敏、失眠、自律神經失調……

這些佔門診百分之九十的病，實際上不必吃藥就會好，你能想像嗎？岡本裕是日本腦外科醫生，同時專長惡性腫瘤的臨床治療與研究。他最出名的就是「盡可能不開藥」，但他治療與給過建議的慢性病及癌症病患，復發率卻很低，這是怎麼辦到的？

本書在日本九個月就暢銷三十萬冊，是作者岡本裕醫師二十多年診療觀察的經驗結晶。他指出：當個「聰明」患者，比當個醫生眼中的「好」

患者，你得到痊癒的機率更高。

關於看病吃藥，他指出：

- 不是不吃藥，而是吃藥要有期限；如果一直吃不好，就要檢討原因。
- 血壓高未必需要吃藥，壓力大、作息亂才是腦溢血主因。
- 血糖標準降低，於是糖尿病患者暴增幾百萬人，但並非都需要吃藥。
- 膽固醇愈低愈好？其實膽固醇在 220~280mg/dl 的人，最長壽。
- 新陳代謝症候群，根本不必看醫生。
- 連醫生都未必知道，腸子是人體最重要的免疫器官。
- 制酸劑並不能治療胃潰瘍，原因何在？
- 常吃頭痛藥會刺激交感神經，可能引發其他疾病。
- 腰痛別穿緊身搭，更別馬上貼痠痛貼布。

過敏、溼疹，不用擦藥膏，多攝取發酵食品就可以治好。

- 抗憂鬱藥物，可能讓人更不開朗。
- 晚餐不要太晚吃，就能改善失眠。
- 別讓養生成爲壓力，再養生的食物，吃起來好吃才是最基本的。
- 量量體重，就能看出營養是否失衡。
- 坐姿不前傾，就能改善很多疼痛症狀。
- 按摩手指，就能維持自律神經的平衡。
- 按摩小腿部，可以改善全身血液循環。
- 按壓百會穴，可改善頭痛、高血壓、神經衰弱、暈車、痔瘡。
- 洗澡冷熱水交替，能遠離感冒。
- 把看電視改成每天散步一小時或六千步，半年體重九十變六十。
- 睡覺不只是休息，睡足七小時才能徹底修復人體自愈力。

• 不可以用病患的身分去看病，而要以顧客或朋友的對等身分。

• 聰明病患會設法讓醫生講出「因爲你是私下問，我才會老實說」的醫療建議。

這幾種提高自愈力的生活習慣，有多達二千四百名癌症與慢性病患在使用，就算不全部執行，只做到六、七成結果一樣很顯著。

他的臨床數據顯示：病患在淋巴球數的增加、生活品質的提高，以及存活率的提升，都得到顯著的改善。作者：【岡本裕】日本腦外科醫生

## 糖尿病剋星——秋葵

Bhindi (Okra) - Diabetes Killer

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，我嘗試了而它非常

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清水中，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造成其他的副作用

## 用吹風機吹手虎口；鼻塞馬上通！

現代人，鼻子過敏十個人至少有兩個人。

預防感冒，或是想讓鼻塞馬上通的妙方如次：

準備：吹風機

用吹風機吹虎口的部位，虎口在食指與拇指

中間

右邊不通吹右邊的手

左邊不通吹左邊的手

請用最小的熱風，小心不要燒傷自己，可以慢慢吹。

不知大家有沒有聽過溫灸，就是有艾草在穴道上燻熱。

我個人覺得用吹風機比較快，因為吹的面積比較大。

還有家中有小孩的，要預防感冒，可常常用以上的方法，但要小心別把小孩燙傷。

手上的穴道很多，但是抓不到那個點，所以

可以隨時用吹風機吹自己的手以達到強身保健。

註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。



## 佛教儀規

佛教着重儀規，象徵了佛法的精神，亦是佛法的教儀，不祇佛教要學習儀規，對佛教有興趣的人也希望認識儀規，從而領會佛教的精神與內涵。儀是律儀，規是規矩。

六祖壇經講：「佛法在世間，不離世間覺。」佛法不是神秘，只是在我們日常生活，待人接物能夠做好平直心。

## 待人態度

人與人接觸時，建立一種友誼與感情，所以待人的禮儀非常重要，不論你是甚麼人，是否佛弟子，應遵守禮節，同時禮節是不受時空的限制，不論中外古今都講求禮節，人要有一定的人格，若做人也做不好，怎樣學佛成佛呢？佛法不是空

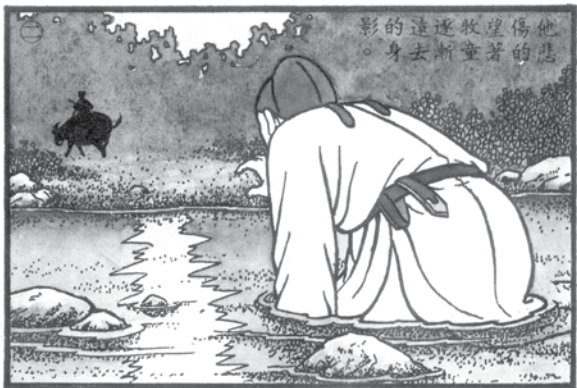
談理論，是要實踐去做的，若待人接物離開了現實，就很難行得通，想在社會上有成就亦不容易。怎樣合乎做人的禮節？引用六祖大師說：「內心謙下是功，外行于禮是德」。功德是立于「內心」和「外行」兩方面，內心謙下、平衡，在外自然露出來，待人的禮節便存在了所謂一心。

## 佛門基本知識

寺院起源於印度，「寺」印度叫僧伽藍，華譯眾園，是大眾、志同道合的人聚在一起同修佛學的地方，所謂「十方同聚會，個個學無為。」

其實寺院有很多的「殿」或「堂」。從三門，即山門進入寺院後，有四天王殿又名金剛殿，再進便是大雄寶殿、還有觀音殿、三聖殿、地藏殿、

## 三生石 (七)



祖師殿等等。

「堂」是五觀堂、客堂、講堂、涅槃堂、法堂、禪堂、念佛堂、藏經閣等等這些殿及堂合起來，便成爲一所寺院或叢林。

### 現在扼要地介紹幾個主要殿堂聖像

#### 一、三門殿——山門

僧人在山上修行，故此寺都是建在高山上，成爲名勝古刹，所謂天下名山僧佔多。三門指中間的空門、右邊的無作門、及左邊無相門。

(1) **空門**——諸法（所有的事物）離不開緣起性空的道理，無一是究竟，真實永固的。從物質方面來講山河大地，日月星球都是因緣和合，有成、住、壞、空。從生命來講，由物質和精神構成，身體有生老病死緣盡便滅；至於精神方面，我們的起心動念，有生住異滅，無一物是常存，所以叫「空」。空門又名「解脫門」因爲進入

寺院內清淨，便沒有任何罣礙所以叫做解脫。

(2) **無作門**——既明白性空的道理，人我之間處之泰然，而不造作生死之業（諸惡莫作）永脫果報之苦，專心以佛法爲目標，努力作佛事（眾善奉行）無作者無受果報，生死輪迴自得解脫。

(3) **無相門**——既是無作，即無四相存在，所謂無四相是無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，了知四大五蘊皆空，再無我他相的分別，悟入涅槃寂靜，得無相的自在。

一般叢林通常只打開旁邊的小門，很少打開中間的大門，只有皇帝、諸山長老、大和尚或最高官蒞臨，才打開中門迎接。（待續）



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，上午八時半至中午十二時正。

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 2 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

\* 農曆春節假期安排 \*

2月9日（壬辰年十二月廿九日）至2月17日（癸巳年正月初八），旺角閱覽室全日休息。2月18日恢復開診及各項活動。

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	3月4日至4月22日	下午2:30至3:45 下午3:45至4:45	國畫深造班（八堂） 國畫基礎班（八堂）	請先報名
四	慧命功(A)	胡銘麟	3月7日至4月18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《佛說十善業道經》	歡迎隨喜參加
五	中國繩結班	陳積辛	3月15日至7月12日	下午2:00至3:30 下午3:45至5:15	研習中國繩結（十八堂）	請先報名
	慧命功(B)	胡銘麟	5月3日至6月14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	證蓮法師	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 2 月份法會及活動

\* 農曆春節假期安排 \*

2月4日（壬辰年十二月廿四日）至2月8日（壬辰年十二月廿八日），下午及晚上舉辦之各項活動暫停。  
弘法中心開放時間由上午十時至下午六時。  
2月9日（壬辰年十二月廿九日）至2月16日（癸巳年正月初七），弘法中心全日休息。  
2月17日（癸巳年正月初八）至2月23日（癸巳年正月十四日），下午及晚上舉辦之各項活動暫停。  
弘法中心開放時間由上午十時至下午六時。

星期	活動名稱	教師	上課日期	時間	備註
一	繩結（深造）班	陳積辛女士	逢星期一	下午2:00至3:00	請先報名
	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	書法班	廖雁朝居士	逢星期二	上午10:15至11:45	請先報名
	佛學專題講座	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
	淨土專題講座	眾法師／講師	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	3月7日至4月18日	下午2:00至3:00	請先報名
	誦經誦戒法會	眾居士	逢星期四	晚上7:30至9:00	歡迎隨喜參加
五	念佛法會	寬濟法師	逢星期五	晚上7:30至9:00	歡迎隨喜參加
六	太極班	張澤衡師傅	逢星期六	下午5:00至6:00	請先報名
	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

以上各項活動 歡迎各界人士參加 弘法中心查詢電話：2338 9399



## 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 曾志航合家·屯門眾善信
- 20 佛弟子·陳燕華·蔡俊輝·蔡樂儀·蔡俊賢·林夢鴻·陳燕華·劉鴻新·  
伍慧心·陳炳輝合家·雷社敬·莫艷蘭(150期)·黃佩蘭·羅銀貞·定嫻·  
蔡俊輝·蔡俊賢·蔡樂儀·陳燕華·何偉滔
- 28 黎考殷·黎卓彥
- 30 倪庭碩·王立基·王立業合家·王鳳明
- 40 羅銀貞·陸智禮·蔡錦強合家·黃英傑·黃英威·黃英倫·黎耀輝·  
蔡錦強合家·黃咸
- 50 韓靜華·陳桂楊·袁自胜·黎淑雯·高偉棠·馮少卿·高偉棠·麥吳燕霞·  
林燕平合家與父母·張綺麗·張容妹·高偉棠·周素芬·Derek John G Rose·  
Mark Roland Rose·何玉賢合家
- 60 羅銀好·黎北帶·盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·李定泉合家
- 100 李志強·陳美美·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎梅·  
黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎梅·林珍儀·曾健圖合家·  
福田膠輪電池公司·蔡斯益·劉志東·周佩貞·周煒堂·陳岳斌·沈艷文·  
林民旭·周詠儀·舒煒森合家·劉國瑛·羅守琛·張祖文·  
鍾麗明·鍾健仁·梁殷鳴合家·何煒婷·莊振聲合家·陳天惠·香倩兒·  
張坤·容智恆·陳美蘭·梁珮琳·吳愛麗·吳樹盈·梁秀霞合家·黃妙華·  
葉慶祥·溫美珍·吳素芳·張秀卿·鄭子源·張坤·施煒森合家·佛弟子·  
黃愛蓮·林民旭·周詠儀·陳少蘭·馬斌先母
- 150 潘少芳·釋宏順
- 200 張嘉明·張嘉浩·曹寶珠·龍郁輝·張坤居士·區居士·佛弟子·葉文達·  
葉文約·葉文勝·張美祺·羅啓源·龍郁輝·伍桂嬌·伍晉銘·任鋒·楊安烈·  
張桂好
- 220 杜艷珊
- 233 郭偉傑合家
- 300 李錦蓮合家·洪潔妍·鄧淑儀·徐晶·李英兒
- 400 楊安烈·鄭婉貞
- 500 陳貴全
- 600 楊安烈
- 1,000 湯鄧好·倪國樑
- 2,000 黃頌駿

敬印「雷音150期」伍仟伍佰冊。

## 組隊參加奧比斯盲俠行籌款活動



# 佛青籃球隊第一回比賽

