



# 雷 音



151 (免費贈閱)

佛曆二五五七年 (二〇一三年) 五月

# 佛山三水放生一天遊



世界最長  
卧佛（位於  
佛山三水）



# 重建黃龍祖師舍利塔籌款素宴



江西千年古剎黃龍寺內的黃龍祖師舍利塔日久失修，現發起重建；同時並排兩位禪師之舍利塔亦需重建，黃龍寺住持 心廉法師請本會代籌募【建舍利塔】善款，本會將舉辦素宴代籌款。

日期：2013年6月7日

地點：旺角 倫敦大酒樓

費用：每位 HK\$380(大小同價)，扣除必要開支，餘款全數撥作重建黃龍禪寺舍利塔。

即日開始接受重建捐款，如以支票捐助，支票抬頭請寫：佛教青年協會有限公司，背面註明【贊助重建舍利塔】，寄：九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈 6 字樓 B 座，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扣稅。請勿郵寄現金。

## 重建黃龍寺 重振黃龍宗 黃龍祖庭黃龍禪寺緣起

古剎黃龍寺位於江西修水，是中國佛教禪宗五家七宗之一：黃龍宗的發源地和黃龍宗祖庭，原名黃龍於玕寺。由超慧禪師於唐乾寧二年(公元 895 年)創建，至今已有 1100 多年歷史。該寺歷史悠久：一是北宋臨濟名僧慧南入主後，創立黃龍宗，以「三關」之法接引學人，贏得「三關陷虎，坐斷十方」之美名，自成黃龍一宗，名揚天下，再振叢林，弟子遠傳日本、朝鮮及東南亞；二是超慧禪師降伏呂洞賓做三年侍客童子，以智慧和法力讓道教純陽祖師，八仙之一的呂洞賓甘願歸於門下，黃龍禪寺也因此聲名鵲起，有「法窟」之稱；三是皈依黃龍宗的居士如蘇軾，黃庭堅，張商英，徐禧等一大批文人士大夫，以及曾經宦遊修水的文人曾鞏、陸游等人，都為黃龍寺寫過詩篇文章，如黃庭堅親筆手書的楷書「三言詩帖」，大行楷「晦堂和尚開堂疏」，行書「觀音讚」「燒香頌」以及摩崖石刻「靈源」「黃龍山」「法窟」等；四是明代軍師劉伯溫為黃龍寺題聯一幅：呂祖參禪到此間，始釋修行奧妙；黃公訪道登斯地，方明出世因緣；五是唐、宋曾三次旌表超慧和黃龍寺為『黃龍大德祖師』、『黃龍祖師』與『崇恩黃龍禪院』，故有『三敕崇恩禪院』之稱；六是黃龍寺寺址相傳由「風水之祖」司馬頭陀親自勘定(五虎出洞的平陽於玕地)，從此僧侶雲集，宗風遠振；七是高僧塔林有三百多座，堪稱寺廟擁有高僧塔林之最。至今存有眾多歷史遺跡，如遍佈寺周的僧墳及摩崖石刻，著名的景觀「九關十三鎖」等。

在慧南祖師影響下，黃龍寺高僧輩出，弟子及再傳弟子「橫披天下」，慧南得法弟子八十餘人，俱為名山大寺的住持，其中黃龍祖心、寶峰克文、東林常總三禪師門葉繁茂，時稱黃龍三系，有「鹿野孤園，眾千二百神僧」之說。至明代萬歷年間，第四十七代禪師盛庵主黃龍寺，將殿宇寮房田產等分東、西兩序，兩相並舉，共振宗風。清代康熙年間，冰鑿禪師入主黃龍寺後，創佛印、教誨、南禪三院，開堂說法，門下受法者，「多至五百眾」，鼎盛一時，至清末，已傳七十餘代。

# 目錄



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

編輯：雷音編輯委員會

封面：觀音寺八關齋戒 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 (八) 連載	53
二〇一二年觀音寺八關齋戒	50
一位禪師臨終前的告言——懺悔業障	45
慈航十訓述義	40
玄奘大師畫傳	33
本會活動的花絮照片	29
水果酵素	27
懺悔夙業	26
佛教儀規	22
阿含摘記	17
淨土聖賢錄	11
學佛答問	4
重建黃龍祖師舍利塔	1

**問：受戒後若犯戒，是否罪加一倍？請師父開示。**

答：這個是大問題，其他宗教很容易學，唯獨學佛教非常困難。我們看其他宗教道理一看便明白，但是我們的佛法，他們學不來。佛法理論非常矛盾，你們不明白要問個究竟。大學生、大學教授看佛書多年，仍然未了解佛法之真實義，講佛法亦會講錯。學習佛法一點也不容易，沒有經過幾十年研究，你一想就錯，著實佛法有甚多矛盾之處。

有一位居士對人家說：「我皈依三寶一年，仍未敢受戒，你一皈依就受戒，我可沒有你那麼勇敢。」這樣講法害人匪淺，不知道利害關係。自己不敢受五戒，不可以說人家不應該受戒，你不能代表別人。你的根機與人

期，薄益大師是一位大學問家，未信佛之前，寫文章大肆批評佛教，但是看過佛經後，始發覺佛經理論原來如此博大精深，信服不已，後來出了家，精勤修道成高僧。要是他沒有遇見三寶，不批評三寶，哪會成爲高僧？這個例子說明，遇見三寶，破壞三寶，好過沒有遇見三寶，沒有破壞三寶。當然批評佛教屬於作惡業，罪過無邊。

**問：我曾經聽法師講過，以前出家人是住大叢林的，請法師開示什麼是大叢林？**

答：我住過大叢林，叢林即是大寺院，住上幾百個和尚。叢林裡種了各種各類的樹木，青草遍地，樹木生長在一起就會互相競爭，你長得高，我要長得比你更高。所謂：「叢林之下無曲樹。」樹幹曲了便不能比高，每棵樹都有一種本能讓自己長得又高又直。幾百個

家的根機是一樣嗎？我成立學佛答問其中一個原因，就是避免有人以己見誤導他人。有些人皈依三寶三個月、一年、二年之後受戒，再過幾年受菩薩戒。實際上，你可以同時皈依三寶、受五戒，甚至一併受三皈、五戒、菩薩戒，有什麼不可以？沒有問題。

菩薩戒有說：「出家人犯戒勝過在家人受戒，在家人犯戒勝過世人無戒。你這個人受了戒，犯戒是犯戒菩薩；那個人沒有受戒，沒有犯戒叫做外道。」書上還有講：「你遇見三寶，批評、毀謗、破壞三寶，罪過無邊，要墮三惡道；但是勝過沒有遇見三寶，沒有批評、毀謗、破壞三寶。」即是受戒後犯戒，勝過沒有受戒，沒有犯戒。舉一個例子：清朝初

和尚住在一起，你修道精進勇猛，我比你更精進勇猛；你用功，我比你更加用功。叢林就是讓修行人比賽，用功上進的地方。早課有兩句偈語：「大眾熏修希勝進，十地頓超無難事。」就是這個意思，大家一起修道，看誰的成就來得快，你修我又修，誰也不敢放鬆怠慢，若有懈怠不精進，人家看不起你。叢林就是這樣子，可惜現已時移勢易，書上所描述的叢林不再復見。

**問：打坐的時候，感覺天旋地轉，怎麼辦？**

答：此種現象，顯示你身體甚差。一般人血氣足，打坐能控制身體，血氣弱的人打坐則不能控制身體。你的身體不好，心血不足，打坐不能控制，身體又不能放鬆，或心向上想，所以有天旋地轉反常效果，並非打坐引起的不良結果。許多人打坐會出現反常變化，是正

常現象，不用怕，祇要多打坐，修習時間長了，現象就會消失。

打坐變化多端，因人而異。有些人打坐不會出問題，但有些人打坐會流口水，流眼淚，思想更多。原因是身體有毛病，控制不住才有此等現象。平時虛火支持你活動，感覺自己充滿力量。透過打坐，肌肉放鬆，精神放鬆，整個人統統放鬆了，氣血便流通，因此變得沒有力量支持而失去控制，出現種種反常變化。一般人平常操作自如，其實大部份是假操作，晚上你是真睡覺還是假睡覺？吃飯是真吃飯抑或是假吃飯？工作之時，是真正工作還是假工作？這裡頭有很大問題。

**問：八關齋戒期間，如何修習六念法？**

答：菩薩戒上講：「不能錯過六齋日，這個時間是非常重要的，大家要多用功修道。」六齋日

就是每月初八日、十四日、十五日、二十三日、二十九日、三十日。佛教講這六天是長時間。

中國傳統風氣，北方人和南方人在農曆初一、十五日都吃齋拜神，供上香花。不過北方人供養食物方面與南方人不同。我家鄉在北方，大家拜大聖爺供奉饅頭、素菜。南方人拜神用葷類，如鷄、鴨、豬肉作祭品。習俗相傳初一、十五是好日子，吃齋拜神做功德。六齋日正值好時間，大家趁著這六天好時間精勤修道，多修福培德，功德更大。

六念法就是念佛、念法、念僧、念布施、念持戒、念天。

念佛：就是多念佛，念阿彌陀佛也好，念藥師佛也好，任何一尊佛皆可持念，就是念佛。念法：即是多念經，念《金剛經》、《地藏經》，甚麼經都可以念，就是念法。

念僧：供養出家人衣服、飲食、臥具、湯藥，凡僧所用，皆應供養，就是念僧。

念布施：有三種布施，包括財施、法施、無畏施。多救濟貧窮，多做布施功德，就是念施。

念持戒：受持五戒、八戒、菩薩戒，守戒不犯，就是念戒。

念天：怎麼樣念天？就是多修福培德。存好心，行好事，說好話，多做功德。修五戒、行十善才有資格生天，就是念天。不過大多數佛教徒不願意生天，不是不能生天，是因爲生天不能了生脫死，天福享盡還會下墮，証得大涅槃才是究竟。

**問：請問師父，什麼是「無生法忍」？**

答：無生法是極高深之成佛道理，菩薩才能証得。《三論宗》之八個不：不生亦不滅，不常亦

不斷，不一亦不異，不來亦不去。」叫做無生法。有生必有滅，有常必有斷，有一必有異，有來必有去，是相待的。

世間上有男人才有女人，有女人才有男人。大家打坐時，仔細思維一下這個道理。你認爲有生有滅，有常有斷，有一有異，有來有去，從哪裡來？從你的妄想分別來。實際上一切法沒有生沒有滅，沒有常沒有斷，沒有一沒有異，沒有來沒有去，叫做無生法。忍是你親自証到了這個境界，知道了，想講出自己的感受，但別人未証得，沒有感受，你想講，講不出來，因此，你還要忍受，安忍自己的感受。

譬如你打坐已到了似有似無的時候，輕安自在，得到無比快樂，可是現實世界卻找不到你這種快樂，你怎麼講出來？寒山大師云：「無法堪譬喻，教我如何說。」一個人親自

証得無生法之境界就是安忍，如人飲水，冷暖自知，但是講不出來。

**問：請問《大般涅槃經》喻法是不是不著兩邊？**

答：〈禪宗〉有講：「坐斷兩頭。」兩邊都沒有，還有中間嗎？中間也沒有，就是空。佛教《中觀論》講中道，儒家亦講中庸之道。《中觀論》云：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」

眾因緣生法：宇宙萬有一切法皆仗因托緣成立。

我說即是空：因與緣互相依附，沒有因就沒有緣，沒有緣就沒有因，因緣和合才能生長宇宙萬有，以哪一個為主？沒有一個獨立本體，所以說是空。

亦為是假名：世間上有動物、植物、礦物，表面上是有，是假的有，但一切物質本體是

空的。

亦是中道義：既不是空又不是假，給它安上一個名字，叫它「中」吧。坐斷兩頭，兩邊沒有，中間也沒有；還有空，還有假，還有中嗎？統統沒有。你心生動念就是錯；有空、假、中都是錯；從思想生出來的知見都是錯誤。

**問：彌勒是現在已成佛還是將來成佛？如將來成佛，為何又有人說彌勒古佛？**

答：釋迦牟尼佛為彌勒菩薩授記，是一生補處菩薩，今在兜率天內院說法，五十六億七千萬年後，於此土出世，在華林園中，龍華樹下成正等正覺，開三番法會，度盡上中下三根之眾生，所以稱為龍華三會。

彌勒菩薩在六朝時已廣為民眾所知。後五代時，有一位布袋和尚，大家都不知他的來歷，

祇看見他整天背著大布袋，到處化緣，化了緣便用來做功德。於梁貞元三年端坐岳林寺磐石上，說了四句話：「彌勒真彌勒，化身千百億，時時示世人，世人自不識。」說完就坐在石頭上坐化了，大家才恍然大悟，布袋和尚是彌勒菩薩的化身，布袋和尚背著布袋，挺著大肚子，笑口常開，任人家打他罵他，也不瞋不怒，面上仍然掛著歡歡喜喜的笑臉，所以又叫歡喜佛。大多數寺院的大門口，多塑有這笑口常開的形象。

布袋和尚很喜歡小孩子，小孩也愛親近他。一般民間家庭供奉的彌勒菩薩，露著大肚子，有幾個小孩爬在他身上，所以也有人稱他「多子佛」。這是彌勒菩薩在中國的形相及因緣，在印度是沒有的。

彌勒信仰有兩派，一派是上生信仰，求生兜率內院，聆聽彌勒菩薩說法。中國佛教，大部分人都念阿彌陀佛求生西方淨土，也有

少數念彌勒菩薩欲生兜率內院，修〈唯識〉的人認為阿彌陀佛淨土在西方十萬億佛土之外，非常遙遠。兜率內院就在我們上面，近得多。

另一派是下生信仰，信彌勒菩薩當來下生，在龍華樹下三會說法，度盡眾生，自己也能適逢其會。遺憾的是，彌勒下生信仰自隋唐以來多被野心分子及附佛法外道所利用。唐朝時，武則天命人偽造大雲經，說武后是彌勒下生。隋朝宋子賢，自稱彌勒出世更率眾叛亂，襲擊隋煬帝御駕。陝西扶風人向海明亦自稱彌勒出世謀反。唐代有王懷古也自稱彌勒佛而策動叛變，四川有彌勒教徒組織彌勒會。到了北宋，有貝州的王則率領彌勒教徒作反。南宋及元朝年代與白蓮教融合後，隨即進入動盪時期。

在南宋已有白蓮教，那時叫白蓮宗。南宋初有位叫做茅子元的人，因仰慕東晉慧遠大師

在廬山所創白蓮社之遺風，所以創立白蓮宗，屬於（淨土宗）其中一派，念佛求生西方，始創時是正派的。可是他的門人小茅闍梨繼承其位，歪曲教理，漸生流弊，被視為邪宗門，雖盛行江南一帶，但屢遭禁制。至英宗年間，再被禁止活動，自此與彌勒教合併，改稱白蓮教，轉成祕密宗教。朱元璋起兵時，曾利用白蓮教勢力，唯得天下後，卻旨令滅教。

後來白蓮教受羅教影響，宣揚「真空家鄉，無生父母」，並稱無生老母派彌勒菩薩下生，盡度迷失紅塵裡的皇胎兒女回真空家鄉，自此以後，教派林立。

明清兩代嚴禁白蓮教，每當一教派將被消滅之際，便改頭換面，再以新名稱，另一面目出現，名目百出，然而各派的教義，組織，儀規，活動方式都大致相同。自明、清至民國，派別超過一百個，如明代有紅陽，清代

有弘陽，義和團，混元，大刀會，小刀會，天門會，先天道。民國有一貫道，道德會，天道，萬字會等。

由於白蓮教名聲不好，他們的信徒不願意公開承認自己的身分，信徒們大部分吃素的，強調釋迦牟尼佛已退位，現今由彌勒佛掌管，稱彌勒菩薩為彌勒古佛。一本天道書籍裡頭記載了一個笑話，內容說：「原本是彌勒佛先成佛的，可是，有一天釋迦牟尼佛和彌勒菩薩一起打坐，座前各置一朵蓮花，大家約定，看誰座前蓮花先開，誰就先成佛。結果彌勒菩薩座前蓮花先開，釋迦佛看見，乘彌勒菩薩不覺，偷偷對調，所以釋迦佛就先成佛。」類似這些胡謔故事，很多成爲他們的教義。這些教派可稱爲附佛法外道，由於他們跟佛教有淵源，大多數信徒接受佛教，也會稱讚佛教，但也有些是反對佛教的。

## 淨土聖賢錄

### 往生比丘第三之一

續上句：「請深思之！」

#### 北魏 曇鸞

曇鸞。山西雁門人，年少時遊歷五臺山，見到種種神跡靈異之事，因而發起信心剃度出家。讀《大集經》時，由於經典的言詞義理深奧微密，因此發心要爲此經作註解。行文註解才過一半，就感得氣疾，於是周徧各處去尋求醫療。後來感歎說：「人命危脆，旦夕無常。我聽說長命的神仙，常常出現於世間，如果得到長命的神仙術之後，再來宏揚佛教，不也是很好嗎？」因此前往江南的道家陶弘景隱居的處所，懇求神仙術，陶弘景授以《仙經》十卷，曇鸞便歡心喜悅地回去。

回程經過洛陽時，遇到三藏法師菩提留支，曇鸞問說：「佛法中也有長生不死之法，勝過這本《仙經》的嗎？」菩提留支說：「此方東土哪裏有什麼長生不死之法，縱得長命，短暫的時間內不死，終究歸於六道輪轉，有什麼可以珍貴的呢？真正能夠長生不死的，唯有佛道中才有啊！」因此菩提留支以十六觀經（《觀無量壽佛經》）教授給曇鸞。並告訴他說：

「學習此經，則三界之內不用再來投生，六道之中不必再來輪轉，豐盈虛損陰陽消長、福禍成敗得失好壞等種種事情，不會再來干擾傷害我們。而其壽命之長遠，有如恆河沙時劫無量無邊，真是沒有辦法比量譬喻，這就是我佛大覺金仙的長生之法。」曇鸞聽了以後心中大喜，因此把《仙

經》火化，專修淨土的觀法，不但自我修行而且教化眾生，其影響流傳非常廣大普遍。他曾經撰寫稱名禮拜求生淨土的十二首偈頌，以接續龍樹菩薩所作的偈頌。又著述《往生論註》兩卷，流傳於世。

魏朝君主非常尊重推崇他，因此賜號為『神鸞』，並敕令迎請居住於山西并州大寺。晚年移往汾州玄中寺。東魏孝靜帝興和四年（西元五四二年），有一天晚上，在室中見到一名清淨僧人告訴他說：「我就是龍樹，早已往生居住在淨土之中，由於你和我志向一致的緣故，因此特地前來和你相見。」曇鸞自知往生的時候已到，於是集合大眾教導警誡說：「大家生生世世奔波勞苦，永遠沒有止盡的時日。對於地獄無量無邊的痛苦，不得不心懷恐懼；而於求生極樂世界九品蓮華的淨土法門，不可不努力修行。」說完之後，命令弟子們高聲念佛，自己則向西方頂禮而往生。當

往京城，向朝廷呈遞書面的文表，為佛教論理申訴，當面反抗皇上的聖旨，請求皇帝不要消滅佛教。但是他的申訴抗議，終究不被武帝採用，因此靜謐就攜帶著門徒，進入終南山隱居。後來又潛藏到太一山的錫谷當中，自己披著粗麻做的破衣，暗自地闡揚大乘佛法，他有許多的撰述著作，都隱藏在巖石洞穴之中。

靜謐悲悼佛陀偉大的佛法已經淪落荒廢，因此告訴弟子們說：「既然無益於這個世間，我準備要捨棄生命，往生極樂世界。」有一天，他獨自坐在另一個山洞中，命令侍者下山去，明天再早一點上來。侍者離去後，靜謐就跏趺端坐在平坦的磐石上，自己親自用刀子割下自己身上的肉，一段一段的鋪在石頭上面。又把腸子拉出來掛在松樹的樹枝上，五臟六腑都暴露在外，身上的筋骨、手腳、頭部和臉面，都以刀子完整的割碎分解。最後再以刀割下心臟，捧著心而命終往生，

時在寺院的人都看到幡華幢蓋，從西方而來，天樂充滿了整個虛空，過了很久之後才消失。這些感應的瑞相傳聞到了朝廷，皇上於是詔令將曇鸞大師安葬於汾西（今山西平陽）的文谷，於當地建立塔寺和紀念石碑。（續高僧傳。樂邦文類）

## 北周 靜謐

靜謐。俗姓鄭，河南滎陽人，少年時到寺院遊玩，看到描述地獄種種狀況的變相圖，內心非常恐懼，因此想要出家修行了脫生死，於是前往瓦棺寺，依止和禪師剃度出家。年十七歲時，受具足戒，嚴格護持戒律威儀，並通達貫徹各種經論。平日修行大慈悲心的法門，凡是蠶絲綢緞華麗綵繡的衣服，和由眾生皮革所製的衣物鞋履，一概都不披戴穿著，終身只穿著由粗布所造的衣服。

北周武帝將要消滅佛法時，靜謐法師特地前當時是北周武帝宣政元年（西元五七八年）七月十六日，時年四十五歲。侍者隔天早晨到達山洞的時候，只見到靜謐還合掌捧著心，就如同他最初入座時一樣，向著西方端正跏趺而坐。法師的骨骸之間並沒有遺留任何的血跡，只見到白色的乳液大量湧出，凝結於石頭之上，又看到用手書寫的偈頌遺留在石壁之上。其文章曰：

「諸位有緣人，無論是在家出家、男子女人，皆應當要好好安住自心，在佛法中不要生起退轉的念頭，若生退轉之心者，則將失去種種善根利益。我以三種因緣要提早捨此身命。第一個是，我覺悟到此身有無量無邊過患的緣故。第二是，我無能護持佛法的緣故。第三則是，我想要速得見佛的緣故。」

其偈頌曰：「無益的色身，不但濁惡不淨，而且又煩惱人們去為他奔波勞役。因此我解剖身形將它鋪於枯石之上，毀損身體而將它散掛在山

巖的松樹枝頭。無論天、人、阿修羅、山神樹神，那些有心追求佛道的人，見到我捨身命的人，祈願讓這一些眾生，凡是見到我骨骸的，其無明煩惱的大船，皆能覆沒消失。願令眾生，凡是聽聞到我捨身命的人，天耳神通皆能成就，菩提正覺究竟圓滿。願令眾生，憶念我時，具足一切禪定念力，多聞智慧總持佛法。我此報身一旦消滅，則色身四大分散凋零，清澈泉水和幽深山林之間，我曾往來的小徑，不久就會埋沒了踪跡，原本就寂靜的山洞石室，則更將無聲無息不見人煙。願把我色身普遍地布施給一切禽獸，乃至昆蟲，凡是食我肉、飲我血的一切眾生，皆能善根充滿、福慧具足。願我未來，速成無上正等正覺，身心自在，普徧十方超拔濟度一切有情。

諸有緣人應當覺悟，我們所擁有的這個色身，本來就不清淨。身體的下半身，是個屎尿充滿的皮囊，九孔常常流出不淨之物，就如同殘破漏水的

是由地水火風四大假合虛幻地圍繞而成，百千病苦居於其中交纏困擾。凡是有三界形色執著的眾生，終究必定眾苦聚集。色身是老病死亡的痛苦深淵，身心之中具足了一切的火熱煩惱，有種種無量的過失缺陷。

此身本來就沒有我可主宰，因為一切都是業力的支配、不能自在如意，在本無實體的情況下，眾生卻顛倒計度妄想執著有一個我的存在。這個虛幻無我的色身，就是凡夫自以為可以自做主宰的『我』，而堅執貪戀不捨的。由於眾生久遠劫來無明迷惑、顛倒妄想的緣故，因此而隱藏了本來具足一切善法功德的清淨自心。雖然自以為在長養色身，卻不知道它早就如同死屍一般毫無可樂。無量劫來我們早已棄捨轉換過百千萬億不淨的色身，所流的血、所飲的乳，就如同大海一樣浩瀚無邊。過去死去的屍骨堆積起來，有如須彌山那麼高，而將來要受的生死，更是幾倍於以往

的水塘堤防。此身令人厭惡，臭惡得令人不敢瞻視觀察，此身是由一層薄皮包藏著膿血，塵垢染污瀾漫塗滿了全身上下。此身惡臭污穢，猶如死狗的屍體。此身是由六根六塵虛妄和合而成，而不是從其他的鬼神梵天創造而產生。應當觀察這個惡臭的身軀，終究是被無常所囚困繫縛，不得自由，無論進退來去行住坐臥，都總是不免遭受無常之苦。死亡之後如果遇到螻蛄昆蟲，則此身難保。凡是執著身命的人，此生必無所得，終究失去一切。命終之後，不免為狐狸野狼撕裂吞食，終歸化成腐肉蟲蛆。

無論天人男女、好醜貴賤，必定為死神之火所焚燒，暫時見到的一切容色相貌，都是如電光火石般，剎那幻滅了不可得。死亡侵擾了所有一切的眾生，是種種怨苦中最令人怨苦的。因此我視此身如仇敵，誓願斷除這個生死的根源。此身無可愛樂，具足種種煩惱，就如同充滿毒蛇的箱子，所曾遭遇的痛苦。生死輪迴當中，根本毫無所謂的利益可言，只是徒勞地蒙受艱難辛苦而已。

我對眾生既沒有絲毫幫助，對佛法的衰微又於事無補，因此忍痛捨棄布施色身，希望捨身的功德能無量無邊，以期能夠誓不退轉於佛道，永遠出離於四生的苦痛深淵。當我捨此污穢濁惡的身形之後，期願能夠往生西方極樂淨土，於一念間蓮華盛開，化生於阿彌陀佛面前。速得親見十方諸佛諸大菩薩賢聖海眾，永遠辭別三途之中無量的苦難，於佛的菩提正道決定得不退轉。即刻獲得五種神通，自由自在飛行無礙，於寶樹間飽餐正法，究竟證得無生法忍。既能悟入清淨法身的解脫自在，同時又能不失大悲心，不斷滅捨棄三界的眾生，以消滅魔道護持正法為首要目標。速得超登於十地菩薩的福慧圓滿，神通變化無有邊際，德行具足四無所畏，號稱如來大覺法王。

期願捨棄此身之後，早得令此身心自在，既

得法身清淨自在，更迴入種種六道眾生之中，隨順因緣地在能夠利益有情之處，護持佛法救度眾生。大眾應當要知道，世間所有的業緣終歸滅盡，一切有爲的造作亦復如是，就如同夢幻泡影般地剎那幻滅。三界之內悉皆無常，時時令我們不得自在。一切的眾生，無論是他殺或自己死亡，終究還是歸於三界輪迴的無常法裡，這是有智慧的人所不樂於居處的地方，大家應當常常如是思惟。一切的因緣既然合會聚集如此，所以我的業緣也當滅盡於今日。」（續高僧傳）（待續）



## 阿含摘記

上  
下  
宏覺法師主講於紐西蘭，佛教青年協會筆錄

續上句：「這就是正精進。」

佛一代時教四十九年所說的法就是三十七道品。第一個道品是四念處，把你的念在四個地方住上去：「身」體上住，感「受」上住，物質的受，精神的受，你去了了分明，念念專精在上面住。「心」，精神方面的，包括更多的受想行識、貪、嗔、癡、慢、疑，乃至慚愧等善法，這些善、惡的心，你要了了分明。還有「法」，法比身更廣闊些，身指內身，外是山河大地，法代表一切事，一切物。佛告訴我們第一個念處，把心放在這四個地方，其實就是兩個地方，物質的和精神的，觀身無常、不淨、苦、空；觀受無常、苦、空；

觀心無常、苦、空、無我；觀法無常、苦、空、無我。時時刻刻在這上面如實觀、如實知。

在這如實觀、如實知當中，當自己要想觀、要想修的善心要退落時，應要修精進，「已生善令增長」，也就是在已經如實觀如實修的善法上，讓它增長起來；「未生善令生起」，還沒有想修的心，讓它生起來；「已生惡令斷除」，不想修的念頭生起時，要讓它斷掉，想害人的心已經生起，對那人非常惱火，要小心要讓它斷掉；「未生惡令不生」，沒有生起的惡，讓它生起的機會都沒有。如此這樣修，心有住處，然後看自己心的形相，被惡牽了？還是被善增長呢？是在惡上住？還是在善上住？善上住讓它增長，惡上住讓

它斷掉。這一生一斷，一消一長的過程當中慢慢練習，習慣成自然，得如意足，得神通了，你唸阿彌陀佛唸得很熟，唸到很如意，有神通一樣的，有一種無窮的力量，在這當中，會產生善根，信、進、念、定、慧的根。信心的根，精進的根，念力的根，有定的根，有智慧的根。

有根故，根慢慢長大就有力，修行就產生力量，在這當中慢慢成爲覺悟的智份，你多修一分智慧，就斷一分無明，七覺支就產生了，這樣覺悟了，所行的都是正確的，是爲八正道。

佛給我們安排的功課已經清清楚楚，從念上開始，所以說當念專精，意不錯亂，修行就從這個地方開始。其他法門都一樣，一切法門不分高下，只是對機，合乎你的根機、性向就好。印光大師說過一句非常好非常受用的話：「法無高下，契機則妙，藥無貴賤，癒病則良。」佛法就是如此，

就可以了。有個笑話，一位老和尚在山裏，把一位小和尚從小養大，小和尚從未到城市人間逛過一圈。小和尚十幾歲時，老和尚想考考小和尚修行有沒有功夫，也想看看自己教的方法對不對，因此帶了小和尚下山歷練。走到山下溪邊，看到幾個村姑在洗衣服，小和尚問師父：「這是甚麼？」師父說：「老虎。」一路到城市看了很多，也問了很多，晚上回到山上後，師父問：「今天到城市看到那麼多花花綠綠、形形色色的世間，那一樣東西你最喜歡？」小和尚想了一想就說：「那些玩具玩玩會壞掉，還是那老虎最好！」這就說明你關在山裏就可以修了嗎？不是的！

在《阿含經》裏說「第二住」，已經離開花花世界，到自己房間裏面，還在想見到的、聽到的，這叫做第二住，念念不忘眼所見、耳所聞。所以不是你眼睛不看就可以修了，耳朵不聽就可

針對不同的根機，有不同的教法，有時是剛好把你的陰暗面揭開來。如果讀唯識，是把你所有身心的現象打開來，看你有甚麼是好的？甚麼是壞的？你要增長好的還是壞的？看清楚後把壞的除掉，讓好的增長。增長就是轉變，轉變而非斷，惡的功力自然就沒有了。所以我們要經常練習，最好這二句話把它背不來：「當念專精，意不錯亂。」要經常練習。

「鬱多羅白佛言：我師波羅奢那說，眼不見色，耳不聽聲，是名修根。」當時印度一位大師的弟子鬱多羅跟佛說，我的師父波羅奢那說，眼不要看色，耳不要聽聲，這就是修六根。

我們佛法裏面也有人傳這個，甚至中國文化也有，以爲非禮勿視就可以修成功了。心裏呢？念念不忘，這問題大了。所以我們學佛法一定要清清楚楚，不要以爲眼不見色就是修，耳不聽聲以了。

佛告鬱多羅：「若如汝師波羅奢那說，盲者是修根不？所以者何？如唯盲者，眼不見色。」佛告訴鬱多羅：如果像你的師父波羅奢那說的，眼不見色就是修根，那盲人就是修行嗎？聾人不是就是修行啊？盲人如果不是生來就盲的，他的腦筋裏是不是還有那個想法？還有！若生來就盲呢？這就要去研究了，從來沒有看過老虎的，他有沒有老虎的印象？我們現在不說這個，意思是否定波羅奢那的說法。

「眼、色緣，生眼識。」我們現在眼睛好的，碰上因緣和合，產生眼睛的分別，一看到東西，這是花，這是人，清清楚楚的，一分別後立即產生「可意、不可意、不可意。」可意就是好的。不可意就是不好的、不喜歡的。不可意，這人這時的精神狀況是無記狀態，如發呆時，只知道

人從前面經過，不知是男是女，是好是壞，這就是不可意。這段經文是摘記中阿難講：「如來說眼不見色，耳不聞聲並不是修根。真正的修根是當念專精，意不錯亂，這是修根，這是佛講的修行方法。」當你的眼睛因各種因緣看到色而產生分別好的、不好的，或者好不好形相不明的，「欲修如來，厭、不厭俱離。」好的要學佛意念不亂，要生起厭離心；對不好的不要生嗔恨心，要修不厭離。不要看到好的拼命看，不好的就不看；看後要意不錯亂，當念專精，這才是修行。我的老師以前在上海金剛道場修定，有時會到南京路、懷海路口，站在那裏來練習自己的念，有沒有隨車水馬龍而亂。在亂的地方不能保持心的一片清明，這是功夫，要練習的。所以真正修行不是逃避，大菩薩不是遠離世間到山裏住的，中國文化也說「大隱隱於市，小隱則逃避到山林裏去。」

的重點，也是關鍵。「是名賢聖法律無上修根」，這才是佛所說的修行方法，不是關閉你的眼睛不看，不是關閉你的耳朵不聽，是張開眼睛看色，放開耳朵聽聲，見色而不迷色，聽聲而不迷聲，當念專精，意不錯亂，不隨染，也不隨淨，兩邊都不住，當中也沒有。所以大菩薩因為有智慧，知道生死是沒有的，只是假相而已；也不住涅槃，不會住在偏空涅槃當中，自己去享受；而是住無住大涅槃。因為智慧的關係，他不被生死所纏縛，不被生死困住。因為大悲的關係，他不住涅槃，不是一個人去享受；而是在眾生當中，在驢胎馬腹中去投生，這才是大菩薩。以前一位禪師圓寂了，他的信徒問他的弟子：「你的師父圓寂後到哪裏去了？」弟子說：「到山下當水牛去了。」若是現在人會說：「你這人心好惡，竟然說師父投胎當水牛去了。」你敢講嗎？其實他是讚歎師父，

出家人則不執著，剛開始沒力量時，就是要遠離一點，所以先要到廟裏住，因為你沒有力量，美色一沾就沾住了，那不行，因此要先上山去。過一段時間，看看意錯不錯亂，就是功夫在其中了。現在出家人更難了，就在花花世界當中，所謂「人從花叢過，不沾一片花。」做得到嗎？滿身是花！難呀！《維摩詰經》中天女散花，菩薩都沒感覺，但迦葉尊者他們一直甩都甩不掉，為什麼？因為還知道有一個花，錯了！菩薩知道花與佛都是一樣，本來無生，哪裏有滅？就這個道理，懂了，從萬花叢中過，當然不沾一片花。如果不懂這個道理，就是不從花叢中過，也是一身的花，所以厭、不厭這二種都要捨棄，「捨心住、正念、正智。」貪、嗔，不貪、不嗔，迷糊、了了分明的心相都要捨離，要正念、正智，這是很重要的。這又回歸到前面一樣，當念專精，意不錯亂是呼應的，這是修行

師父已經沒有人、牛等眾生的分別，他在任何道中現身，他沒有生死的執著，沒有眾生相的執著。大智，已經証到一切法如如真實相；大悲的關係，知道牛裏面需要他去度，他就去度了。這些重點在當念專精，意不錯亂，成就正念、正智，這是如來所說的修行正法，所以在日常生活當中不要怕，要知家性空，不被家縛，對任何人都以慈心、悲心出發，以慈悲包容別人，以智慧觀察自己，檢查自己是錯亂的，還是持有正念，這非常重要。我教人的法門是兩眼法門，一隻眼睛看外面，一隻眼睛看裏面，看外面要用大悲的眼睛，包容每一個人；看自己的眼睛不能包容，要用智慧的眼睛看自己，時時鞭策自己。

（待續）

# 佛教儀規

續上句：「才打開中門迎接。」

## 二、四天王殿（又名金剛殿）

經過山門之後首先見到是四天王殿，正中央供奉彌勒菩薩，與他的靠背後站面朝大雄寶殿是韋馱菩薩，兩旁站是四大天王。

(1) 彌勒菩薩——肚皮大滿臉笑容，此是彌勒菩薩的兩個特徵，身旁的對聯：「大肚能容，容天下難容之事，慈顏喜笑，笑世間可笑之人」彌勒菩薩的大肚是表示包容一切的意思，喜笑是內心修養的透露。菩薩以慈悲喜笑，令凡夫回光反照。

(2) 四天王——又名四大金剛，分立在彌勒菩薩的兩旁，他們都是護法神，護持東南西北四大部洲（四大天下）。

闍：為持國天王的部眾，是『二十諸天』中的第四天王。  
南方增長天王（梵文：Vidvadhaka；藏名：Iphags-skyes-po）：「增長」意為能傳令眾生，增長善根，護持佛法，故名增長天王。住須彌山琉璃埵，身為青色，穿甲冑，手握寶劍。為的是保護佛法，不受侵犯，他負責守護南瞻部洲。以鳩盤茶、薛荔多：為增長天王的部眾。是『二十諸天』中的第五天王。  
西方廣目天王（梵文：Virapaksa；藏名：Mig-mi-bzan, Sgyan-mi-bzan）：「廣目」意為能以淨天眼隨時觀察世界，護持人民，故名廣目天王。住須彌山水晶埵，身為紅色，穿甲冑，為群龍領袖，故手纏一赤龍（或作赤索），看到有人敵對佛教，即用繩索捉來，使其皈依佛教。他負責守護西牛賀洲。以龍王、富單那：為廣目天王的部眾，是『二十諸天』中的第六天王。

北方多聞天王（梵文：Vairavana；藏名：Rnam-thos-kyi-bu / Jambhala）：又名毗沙門，「多聞」意為頗精通佛法，以福、德聞於四方。住須彌山黃金埵，身為綠色，穿甲冑，右持寶傘（或作寶幡），左手臥神鼠，銀鼠。用以制服魔眾，護持人民財富。又名施財天，是古印度的財神。他負責守護北俱蘆洲，以夜叉與羅刹為多聞天王的部眾。是『二十諸天』中的第三天王。

東方持國天王（梵文：Dhritarashtra；藏名：Yul-hkhor-brun）：「持國」意為慈悲為懷，保護眾生，護持國土，故名持國天王。住須彌山白銀埵，身為白色，穿甲冑，手持琵琶，是主樂神，表明他要用音樂來使眾生皈依佛教，他負責守護東勝神洲。以乾闥婆、緊那羅、毗舍

一般人認知也被稱為「風調雨順」。認為南方增長天王持劍，代表「風」；東方持國天王拿琵琶，代表「調」；北方多聞天王執傘，代表「雨」；西方廣目天王持蛇，代表「順」。組合起來便成了「風調雨順」，而四大天王，以北方多聞天王毗沙門最尊。總的來說，四大天王保護人民，使世界風調雨順，而且在寺院內護持三寶，希望三寶能長住於世。

(3) 韋馱菩薩——有特異功能，面向大殿是表示護持三寶，整天忙忙碌碌保護修行者，要使常住興隆，法輪常轉。韋馱菩薩像，有兩種姿勢，一種是左手叉腰，右手拿著一根寶杵（金剛杵）寶杵到地，這個姿勢表示「止單」意思是所有十方客人，包括出家人及在家人，歡迎來寺院參禮，但本寺不接待外來客人住宿。另一種姿勢是合掌，掌上橫放着寶杵，面顏慈祥，表示可以掛單。

### 三、大雄寶殿

大雄表徵智、仁、勇三字，智是自利、自覺（自己覺悟）；仁是利他、覺他；勇是大無畏的精神，佛陀把自己覺悟乃至成佛的道理去普渡眾生，釋迦牟尼是「能仁寂滅」就是自覺、覺他、覺行圓滿，智仁勇的表現。

進入大雄寶殿（從佛所座而分左右）有：

甲、三方三聖——又稱三方佛（東方、西方、娑婆世界三聖）

左 藥師佛（東方淨琉璃世界教主）手托藥師塔

中 釋迦牟尼佛（娑婆世界教主）手疊掌、托鉢或寶珠

右 阿彌陀佛（西方極樂世界教主）手執金臺

乙、華嚴三聖

左 文殊菩薩（騎獅子，代表大智慧他一開聲，能說服眾生，斷一切煩惱）

中 毗盧遮那佛（法身佛）

右 普賢菩薩（騎大象，代表大力腳踏實地的意思）

#### 丙、一佛二弟子

左 迦葉尊者（苦行第一）

中 釋迦牟尼佛

右 阿難尊者（多聞第一）

#### 丁、東方三聖

左 日光遍照菩薩（左掌安日輪，右手執蔓朱赤花）

中 藥師佛（左手執持藥器，右手結三界印）

右 月光遍照菩薩（手持月輪）

#### 戊、娑婆三聖

左 觀世音菩薩

中 釋迦牟尼佛

右 地藏王菩薩

#### 己、西方三聖

左 觀世音菩薩（手持甘露瓶）

中 阿彌陀佛（右垂金臂手，示接引眾生相，左手執金臺）

右 大勢至菩薩（手持如意）

### 庚、五方佛

東方 阿閼如來

南方 寶生如來

西方 彌陀如來

北方 不空成就如來

中方 大日如來

【位於大殿左右兩旁供奉十八羅漢，位於大殿佛像的背後，供奉觀世音菩薩】

名海島觀音，赤腳站在鰲魚頭上，此魚有掀風作浪，使海水翻騰，大地震動及沉沒舟船之險，故菩薩顯神力，表風調雨順，國泰民安之意。

有些寺院另設有：

(1) 圓通殿——奉觀世音菩薩，兩旁有龍女及善財童子。

(2) 地藏殿——供奉地藏王菩薩，右手持錫杖表愛護眾生，左手持如意珠表滿眾生願，兩旁閼公和道明和尚護持。

(3) 祖師殿——供奉祖師

(4) 五觀堂——用膳地方（每個寺院必備）。

(5) 涅槃堂——又稱如意堂，是老法師圓寂往生的地方。

(6) 念佛堂——念佛專用。

(7) 講堂——法師講經的地方。

(8) 法堂——傳戒用。

(9) 客堂——接待客人及處理內務專用。

(10) 禪堂——參禪打坐。

(11) 藏經閣——供奉經書法寶。

(12) 方丈室——方丈和尚專用（每個寺院必備）。

(13) 寮房——宿舍（每個寺院必備）。

（待續）

器皿污穢了，若不加以洗滌潔淨，那麼，縱是瓊漿瑤液，畢竟不免異味間雜；而我們的心器，歷經曠劫見思惡業的薰染，安得不既污且濁呢？如此，若想盛以清淨大法，畢竟了不可得。所以，不論是三皈、五戒、八戒，乃至修習一切止觀法門，都必須先依懺法得清淨已，方能進行修受，期於成就。有鑑於此，歷來祖師大德，多有廣備懺儀行法，以利行者修懺的，而普賢菩薩，雖高居等覺位次，猶不忘提示：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」

這麼說來，我們到底造了多少惡業呀？普賢行願品上化抽象為具體，說是「若此惡業有體相者，盡虛空界不能容受」，這些惡業，重重疊疊，讓我們猶如掉進黑漆桶中，大不自在。若想打破這個黑漆桶，還得認識惡業是怎麼造來的。據經註上說：我們眾生，從無始來，由愛見的緣故，

從自心中生起人我的執著，外加惡友牽引，竟連他人一毫的善事，都不肯隨喜。於是，乃依著身口意三業，廣造惡事，有時雖然所作未遂，那顆惡心，卻是廣布周徧，而且日以繼夜，未曾間斷。遇到自己的過失，則又掩飾覆藏，深怕人知，也不恐懼墮落惡道。像這樣了無慚愧，不信因果，當然就敢於造作種種惡業了。既是這樣，那該怎麼辦才好？

解鈴還須繫鈴人，惡業怎麼造來，就怎麼懺去。一反前面所述，從深信因果起，一路修治，經教及祖師，種種懺法，都可作為依憑，要知懺悔是心地功夫，果真從心地上痛改前非，就是擒賊先擒王了。然而懺是改往，悔是修來，若只懺其前愆，不知悔其後過，那就好比右手掃地，左手揚塵。所以，雪公老師曾言：「如此懺悔，縱饒淚枯三江水，不過鬼哭狼嚎耳。」欲行懺者，珍重珍重！

## 水果酵素 DIY

我和朋友說自製環保酵素很容易，朋友說，不如研究可以喝的水果酵素怎麼做還比較有興趣些。於是我又上網去找製作方法，結果發現有幾種不同的說法，我求同捨異，採用比較簡單又保守的方式試著做，結果昨天試喝了一下成品，味道不錯，讓我有信心繼續做下去。當然，這樣做出來的是不是酵素我也不知道，但是所有資料都說是，那就是吧，至少材料是水果和糖，也不會危害身體，何況滋味還真的不錯。

酵素有什麼益處呢？以下是網路抄來的：

- (1) 酵素是生命之水，沒有酵素就沒有生命。
- (2) 酵素活化人體所有的內臟，促進消化排泄，加速新陳代謝，延遲老化，增強抗病力，改善不正常的生理現象。

- (3) 人體自行產生酵素的能力，會隨著年齡的增長，尤其是過了中年以後，便逐漸降低，此時須由外來補充酵素，生鮮的食物都含有豐富的酵素。

### 酵素能治病的六種作用：

- 1、整備體內環保
- 2、抗作用
- 3、抗菌作用
- 4、分解作用
- 5、淨化血液
- 6、細胞新生作用。

酵素又稱為《酶》，酵素會將「澱粉」分解成「葡萄糖」，「蛋白質」分解成「氨基酸」，「脂肪」分解成「脂酸」，每一種酵素是由多種氨基酸、維生素、礦物質等構成活性蛋白質，在人體內各司其職，共同維護人體各種機能的正常運作。

## 天台精舍正月初一供諸天



### 酵素能幫助改善下列體質：

消化——便秘、腹瀉、食慾不振、胃下垂、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、痔瘡、腸炎、肝炎、肝功能不良、脂肪肝、肝硬化、宿醉、糖尿病、口腔炎、牙周病、太瘦、肥胖。

呼吸——鼻竇炎、氣管炎、氣喘、肺疾、感冒、扁桃腺發炎。

循環——心臟病、心肌梗塞、狹心症、血管硬化、高低血壓異常、手足冰冷、麻痺酸痛、中風、腦出血性引起半身不遂、頭暈、容易疲勞、身體虛弱、貧血、體質過敏。

神經——自律神經失調、失眠、神經質、頭痛、肩痛、脖子痛、腰痛、神經痛、痛風、風濕痛、關節炎、神經過敏、坐骨神經痛、羊癲瘋。

泌尿——腎炎、腎功能不全、尿蛋白水腫、高尿酸、膀胱炎、結石（肝、膽、膀胱）

內分泌——內分泌失調、性無能、冷感、不孕症。

婦科——生理不順、經痛、習慣性流產、更年期障礙、赤白帶、子宮下垂。

骨科——骨質疏鬆。

腫瘤——子宮肌瘤、卵巢囊腫，前列腺腫大（攝護腺）、脂肪瘤、淋巴瘤。

皮膚——香港腳、濕疹、刀傷、燙傷、挫傷、紅腫瘀血、皮膚病、蓄膿褥瘡、紫斑症。

美容——黑斑、肝斑、老人斑、紅娠紋、青春痘、粉刺、皮膚粗糙、瘦身。

看起來好像什麼病都能治，實在太神奇了，不過，我是存疑的，但是，至少對便秘有幫助這一項是我想做水果酵素的主要動機，如果能夠排除宿便，很多身體上的疾病就能不藥而癒。

（待續）

註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。

屯門觀音公園初一虔誦藥師經



地藏閣誦經及新春團拜



屯門觀音公園新十五普佛法會及二月誦地藏經



## 素食菜譜

### 白玉斑指



**材料：**  
河粉 兩張

**餡料：**  
乾香菇 兩朵五公克 (泡開切絲)  
胡蘿蔔絲 五十公克  
筍絲 五十公克  
金菇 五十公克

**調味料：**

Ⓐ 鹽 四分一湯匙  
糖 四分一湯匙  
胡椒粉 少許  
太白粉水 半湯匙

Ⓑ 高湯 兩碗  
鹽 一小匙  
糖 一小匙  
胡椒粉 少許  
太白粉水 一湯匙  
香油 一小匙  
紅仁油 一小匙

#### 作法：

- 鍋熱入油一湯匙，先炒餡料再入調味料Ⓐ同炒好盛於盤中為餡料。
- 把河粉一張打開鋪好，把餡料鋪於上，捲起來。成圓筒形，切成一小節排放大盤中，上籠蒸五分鐘，取出。
- 鍋內放入調味料Ⓑ煮開，淋於河粉上即可。
- 最後淋上少許紅仁油上桌。

#### 註：

- 河粉包捲成圓筒形切成小節，猶如斑指，又白色透明如白玉，故取名白玉斑指。
- 亦可以在河粉皮外，加包上一層紫菜片，黑白相間，也好看，冷吃熱吃均可。

### 綠豆涼糕



**材料：**

Ⓐ 熟綠豆粉 兩湯匙  
水 三碗  
果凍粉 二十公克  
糖 兩湯匙

#### 作法：

準備一不銹鋼容器，材料Ⓐ先溶化均勻，再去煮開，熄火加糖，倒入扣碗或模型中，放涼，食用前倒扣在大盤上，再水果裝飾即成，是一道兼具營養又好看的請客甜點。

#### 註：

- 如用去皮綠豆仁，蒸熟，拌入混合更香。
- 也可用紅豆代替，則成紅豆涼糕。

## 唐三藏玄奘大師畫傳

續上句：「方肯進食。」

### 三十一、佛前誓約

高昌王對玄奘說：「如要宣誓，請師共至佛前，更結殊勝因緣如何？」於是同入道場禮佛，並請母后亦來，同在佛前誓言要與法師約為兄弟，等師西竺求法回來，請留住此國三年，受弟子供養。如將來成佛，願弟子如波斯匿王、頻婆娑羅王等為師作外護之檀越。但目前仍請屈留，以一個月為期，講仁王經，其間以便為師製



備行裝。法師歡喜接受，太后亦甚歡悅，願與法師長為眷屬，代代相度。於是師方進食。奘師的堅定意志，終於克服了此一難關。

### 三十二、講仁王經

於是國王命特別搭了一座大帳，請奘師開講仁王護國經，設座位三百餘位，自太后以下，國王及妃、統師、大臣等，俱入座聽，每到講時，王必躬執香爐，親自迎請，引師入座後，再行跪拜，日日如此。

講經圓滿之日，



又請法師度四沙彌，以充侍者。

### 三十三、隆重送行

高昌國王麴文泰，在奘大師講經圓滿後，立即為師準備行裝，因西去多寒，置備法服三十具，連遮避風砂的面具手套靴襪，都一齊新製。又贈黃金百兩，銀錢三萬，綾絹五百疋，充作奘師往返二十年間所需資財。另備馬三十匹，伏力二十五人，並派遣殿中侍御史歡信，送師直達葉護可汗處，寫了二十四封書信分給屈支等二十四國，每一封信都附大綾一疋為禮物，另給葉護可汗獻呈禮品綾絹五百疋，果食兩車，信中拜託其沿途照會各國，接待保護奘師，等同接待自己



一行困乏不堪，不知如何是好，這時群眾中有一僧人，隨身不帶一點行囊，一路上依靠大家乞些飲食，這時大眾中有人建議：「這位出家的師傅，因為他是事佛的信徒，所以我等一路供養他飲食，現在大家斷了飲水，他卻一點也不憂慮，也該叫他想想辦法啊！」說話的人，原帶責備的口吻，誰知這位僧人卻一口答應下來，對眾宣示說：「你們欲得水者，先要禮佛，接受三皈五戒，我就為你們登崖求水。」大眾雖然半信半疑，但眼看著別無他法，只得依從他的話，全體向空遙禮佛陀接受了皈依。受戒完畢，僧人又教大眾，等他登上絕壁後，齊喚「阿法師為我下水！」。眾人等到僧人步登砂崖以後，就依教而行，果



一樣。

奘大師見王如此厚賜，感激之下，上書致謝，國王見書，只說既然已許為兄弟，國家的資財，與奘師共有，又何必道謝呢？

奘師臨行的那天，王與諸僧及大臣、百姓等，幾乎全都出城送行，國王抱住法師不禁慟哭，僧俗臣民都被感動的哭起來，悲傷的離別之聲，振動了城外的山谷。國王先命諸妃及百姓等還城，自己又與諸大臣等乘馬送行數十里，才依依不捨的分手還城。

### 三十四、阿父師泉

奘大師從此西行約百五十里，來到阿耆尼國境（今新疆焉耆）。

這裡有一叫阿父師的名泉，在沙漠地帶的一座絕壁之上，崖高數丈，水自半崖而出。

相傳這阿父師泉有一段奇異的因緣。據說昔有商侶數百人途經這裡，各人的水囊早已盡乾，然水從半崖忽然湧出，大家無不歡喜雀躍，就泉盛滿了各人的皮囊，但卻不見僧人下崖，於是大家都登崖觀看，只見僧已端坐入滅。大眾悲號不已，只得依照著西域的禮法，在僧的坐處，舉行火葬，並聚磚石為塔，這塔至今依舊存在，水亦從此不絕。給行旅往來的人，帶來許多便利，奇怪的是不論旅人多少，水亦始終用之不盡。若無旅人時，則僅冒出些許津液。從此，這裡就命名叫做阿父師泉。

奘師與眾經過阿父師泉時，聽了這一段數百年前的求水因緣，無不感動異常，是晚就宿在泉傍，次日再出發西行，要越過艱險的銀山。

### 三十五、銀山多盜

在過去是一座銀鑛，西國的銀錢，都從這裡生產。山高多盜，師等行至山西的險道時，不幸遇到一群盜賊，好在仗著人多，僅被劫去部分的財物，幸未傷人。本來當天可以抵達王城，因遇

賊耽誤，行近山下，天色已暗，乃就川岸露營就宿，準備次日再入城。

但同行的商侶數十人，因為貪著貿易趕先入城，半夜就悄悄的出發，不意前行十餘里時，又遇到一批盜賊，不但劫盡了財物，還全被賊人殺害，等到次晨，奘師等一行經過這裡的時候，只見遺骸滿野，無一倖免。師等傷嘆不已，亦可見西途行旅之艱難。



### 三十六、至屈支國

奘師等一行，這時已遙見王都，阿耆尼王與諸大臣來迎，延師入城供養。但這個國家過去曾

被高昌國侵擾過，還記著舊恨，不肯補給馬匹，因此一行僅留一宿，便繼續西行四日，渡過二條大河，步行約數百里，才進入屈支國界（又說是龜茲，今新疆庫車）。

師等將近王城時，屈支國王便已率高僧木叉毘多等來迎，又在王城東門外，懸旗旛蓋，安座供陳佛像，奏樂迎接。

奘師就坐後，就有一僧，高擎鮮花一盤，授與法師。奘師接過花後，再至佛前散花禮拜，一路入城，隨著地上散花而行，每至一寺，受花受食果漿，展轉巡禮各寺，直至日落方畢。



### 三十七、與僧論典

玄奘大師先在城之東南一高昌寺駐錫，這寺的僧人都是從高昌國來此出家，聽說法師從家鄉來，特先請師過宿。

次日國王請師進宮應供，食中有三淨肉，而法師不受。國王深為詫異，法師報以此為方便漸教所開，而奘所學是大乘不爾者，所以只受其餘素食。

受供後再過城之西北，至昔日鳩摩羅什大師住過的阿奢理兒寺，現任住持木叉鞠多長老亦曾遊學印度二十餘載，對「聲明」之學，最有心得。一向為王及國人所尊重，號稱為獨步見。



奘師至時長老僅以一般客禮相待，並未用接見法師的禮儀，輕視師不知法。入座後告師說：「此間舉凡俱舍、毗婆沙等論典一切皆有，你可不必再涉足西域，徒受艱辛。」法師問有瑜伽論否？窺多竟答：「何必要問這本邪見書呢！真正佛子是不學它的。」奘師起先對這位高僧很是尊敬，但一聽這話，已悉其知見，當即辯謂：「婆沙、俱舍在我國已有，因感其理疏言淺，並非究竟的學說，所以西行以求大乘瑜伽論。蓋瑜伽為後身菩薩彌勒所說，豈能謂為邪書呢！」

窺多長老又說奘師不解婆沙，故謂非深。但師立即引俱舍之初文，並指出其開端即錯謬的地方。此時長老似已變色，奘師又引一處不通的文字，長老竟說論中並無此文，幸有王叔智月出家，對經論亦素有研究，這時恰也在坐，即證明論上確有此文，並取本對照，窺多長老慚極，只好推托說年老而忘記了。

這時因峻山路爲雪所封，不能前進，奘師在此停留二個多月，時至高僧處就教討論典籍，嚩多長老接見時已不敢再踞坐不起，或立或避，私下又對人說：「這位支那法師，不易酬對，若往印度，後生可畏云。」

### 三十八、冰天雪地

奘師出發的日子，屈支國王贈與駝馬及力伏等，並率僧俗等至城外送行。師等西行二日，途遇突厥盜賊二千餘騎，但盜因預商分贓辦法不平而引起爭論，繼而自相鬥爭散離。

又前行六百里，渡一小沙漠至跋祿迦



國（舊稱姑墨）停一宿又向西北行三百里，更渡一沙漠，便至峻山。

峻山在葱嶺之北隅，山勢險峭，矗入雲霄，不見山頂，冰雪所聚，積而成峻，終年不解，與白雲連接，仰望一片白皚皚的，看不到邊際。山峰橫於路側者，或高百尺，或廣數丈，因是蹊徑崎嶇，登陟艱阻，加上狂風暴雪，雖然穿著重裘，仍不免渾身發抖，想要煮食或休息，也找不到乾燥的地方可以停留，食時只好懸掛著鍋釜而炊，晚上把蓆舖在冰上就寢。如此經過七天，方告出山。隨行的徒侶力伏，被凍死於途中的十分之三四。駝馬尤甚。

### 三十九、沿熱海行

奘師一行下山後至一清池，又云熱海（今伊西克湖），因其接鄰峻山而不凍，故得此名。周圍一千四五百里，東西長而南北狹，煙波淼茫，

一望無際，不待起風而洪波數丈，師循海邊向西北行五百餘里，至西突厥，在素葉城巧遇葉護可汗正在此間行獵，於是奘師取出了麴文泰的介紹信，去見葉護可汗。



的，於是派了一個大官先行護送奘師回宮休息，二三日後可汗獵罷還師，便著人引法師入可汗所居的大帳，帳上裝飾金花，眩人眼目，諸大官在帳前列長筵兩行。法師走近大帳三十餘步



時，可汗出帳迎拜，並傳語慰問，延入坐談。

### 四十、可汗出迎

可汗身穿綠色綾袍，前額纏著一丈多長的素綢，兩端拖在背後，有二百多位官員，都穿著錦袍，拖著長長的髮辮，環繞在可汗的左右。還有許多兵穿著羊毛短襖，各人拿著不同的武器，有的坐在馬上，有的跨在駱駝上，大小旗子隨風飄揚，真是威風凜凜。

可汗見了麴文泰的信，知道奘師是去西竺求經

者歡喜信受。（待續）

# 慈航十訓述義

唐湘清

## 一、親近明師

《華嚴經》云：「譬如閻中寶，無燈不能見，佛法無人說，雖慧不能了。」可見吾人縱有智慧，苟無明師之指導，亦難以獲得無價之寶的佛法真義，所以親近明師，是修學佛法的第一要事。且學習世間一切學術，尚不能無師，何況修習無上甚深微妙的佛法呢？昔禪宗二祖慧可大師，爲了要親近明師，不惜立雪斷臂，其精神的可歌可泣，千古傳爲美談！當達摩祖師從印度來華，住少林寺時，慧可大師聞訊，急忙前往親近學道，那知住了好多天，達摩祖師並不向他開示。某晚，達摩在室內打坐，院中飄著片片的大雪，這時整個的大地萬籟無聲，僅有慧可一人來到院中，向達

摩至誠頂禮後，合掌恭敬的靜靜站在達摩旁邊，達摩雖早知慧可在他身旁站著，但他仍然在閉著眼打坐，並不理他，慧可也依舊動也不動的站在那裏，從晚上一直站到天亮，似棉花般的大雪已厚厚地掩沒了慧可的膝蓋，這時達摩見到慧可如此誠心求法，才微微的睜了睜眼，向他身上打量了一番，問道：「你一個人呆立在雪地中作什麼？」慧可流淚的回答說：「弟子要請求大師開示開示！」達摩打著坐，微笑的開示說：「諸佛的無上妙法，就是用無數劫的苦行動修，難行能行，難忍能忍，經過如是久長的痛苦，才能得到的。」慧可聽到達摩這一段教誨後，便從身上取出自己的戒刀（註），毅然把左臂切斷下來，忍

著疼痛，放在達摩的蒲團前面，達摩點了點頭問道：「自古以來，諸佛菩薩，時常爲了求法，即使捨自己的生命亦不惜，你現在把左臂切下來，究竟是要什麼呢？」慧可語聲帶著嗚咽的回答說：「我……我是求大師替我安心！因爲弟子雖已出家數十年，心上還是總覺得不安。」達摩笑道：「哈哈！安心！拿你心來，我替你安！」慧

學問淵博，或道高德劭，或精於戒律，或禪定功深，所以我們又應效法善才的五十三參，多方面的親近明師才好，然佛法深廣如海，雖各有所長，亦難免各有不及之處，那麼我們同時應遵照釋迦牟尼佛所指示「依法不依人」的明訓，庶不爲一家之說所囿，而可博採各家明師的精華。

（註）昔出家人隨身所攜小刀，供割三衣之用；因不許斫截草木，故名戒刀。

可說：「我心了不可得。」達摩道：「既了不可得，那我就替你安心了。」慧可聽到這達摩的最後一句話，當時豁然大悟，於是承受衣鉢，成爲中國禪宗的第二祖。從這一佛教的史實中，可見古代祖師在求法的時候，常爲了親近明師而不惜任何犧牲，終於大悟而得道。我們雖不必拘泥其事，但那種「朝聞道，夕死可矣。」的精神，確實值得欽佩而可爲我們效法的。我以爲明師並不限於一人，在許多佛學大師之中，各有所長，或

## 二、依附良伴

經云：「風由梅檀薔葡林來，有妙香；若經糞穢死屍，其風便臭。如淨衣當置香篋，若處臭衣亦臭；友亦如是，當嚴別淨穢。」因此之故，我們當依附良伴而遠離惡友，蓋良伴與惡友，分明吉凶二路，判若薰蕕，勢同梟鳳。古人說：「與

善人交，如入芝蘭之室，久而不聞其香；與惡人交，如入鮑魚之肆，久亦不覺其臭。」格言聯璧有云：「人若近賢良，譬如紙一張，以紙包蘭麝，因香而得香；人若近邪友，譬如一枝柳，以柳貫魚鰲，因臭而得臭。」故吾人爲修善止惡，應依附下列十種良伴：（一）淡泊少欲之友當近，能止貪心。（二）嚴持戒律之友當近，能遠諸惡。（三）智慧廣大之友當近，能出迷津。（四）總持文字之友當近，能決疑難。（五）頭腦鎮定之友當近，能益理智。（六）謙卑忍辱之友當近，能消我慢。（七）直心忠告之友當近，能勉進取。

（八）勇猛精進之友當近，能破大慳。（九）輕財好施之友當近，能破大慳。（十）仁慈覆物不惜身命之友當近，能摧人我等執。我們如能依附上述良伴，則可收薰陶漸染之功，而日進於聖賢之域。另一方面，還應遠離惡友，《善生經》云：

象見屠殺，惡心復熾。從這一故事，我們看到象與比丘爲鄰，頓起慈心而不踏人；後與屠夫爲鄰，重起殺心。象尚如此，人們怎可不依附良伴而遠離惡友呢！

《大乘起信論》云：「如木中火性，是火正因，若無人知，不假方便，能自燒木，無有是處；眾生亦爾，雖有正因薰習之力，若不遇諸佛菩薩善知識等以之爲緣，能自斷煩惱入涅槃者，則無是處。」這是說修學佛法，必需因緣具足，方得成辦，有了真如內薰的正因，還有賴於善知識外緣之力，善知識就是我們所要依附的良伴。《圓覺經》云：「末世眾生，將發大心，求善知識，欲修行者，當求一切正知見人。」正知正見也是良伴的必要條件，我們應該多多親近正知正見的善友，庶可不致誤入迷信的外道，慎之慎之！《地藏經》上說：「南閻浮提眾生（註），志性無定，習惡者多，

「惡友有四事：一者飲酒時爲友，二者博戲時爲友，三者淫逸時爲友，四者歌舞時爲友，是爲惡友四事。」《善生經》繼之以偈曰：「宜速遠離之，如避于險道。」因爲平常的人，改惡從善甚難，而由善入惡極易，所以依附良伴，必遠離惡友，除非修養極高的人，能感化惡友而不爲惡友所染可以例外。但普通人總不能避免「近朱者赤，近墨者黑。」的常理。

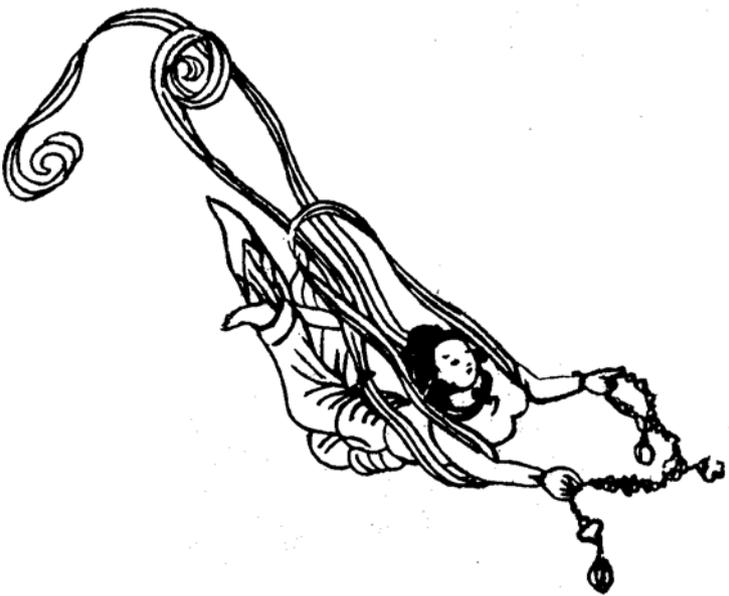
從前孟母教子，必三遷其廬，也無非要使孟子有良好的環境，聖賢尙爾，何況常人，不僅人類如此，即異類亦然。昔印度某一小國有一白象，能滅怨敵，若有犯罪的人，彼國令象將犯人踏死，後因象廄爲火所燒，移象居於一佛寺，象聞比丘誦法句經至「爲善生天，爲惡入淵。」之句，象忽悚立若有覺悟，以後再給罪人，象就但以鼻嗅舌舐，不忍踏殺，國王知其故，移象至屠肆之處，

縱發善心，須臾即退，若遇惡緣，念念增長。」又說：「如迷路者，誤入險道，遇善知識，引接令出。」在這環境惡劣的南閻浮提，到處充滿著陷阱，稍一不慎，墮落堪虞，故我們除了應有明師的指導以外，尤不可缺少良友之時相策勵。《華嚴經》云：「應於自身，生病苦想，於善知識，生醫王想。」能如是，於良伴自會迫切的需要依附。

其次，我們不能忽略「依附」二字的意義，依附並不僅是接近就算，更需要緊密團結才是依附，甚麼叫做依呢？臂膀牽著臂膀叫做依；甚麼叫做附呢？腳步合著腳步叫做附。只要是正信的佛教徒，我們永遠要手攜手肩並肩的相依相附，因爲佛教徒不能僅僅獨善其身，應該兼善天下的普渡眾生，如果信仰佛教的善友們能互相依附的團結著，必能匯成一股佛力無邊的巨流，大暢如

(註)即吾人所住世界上的一切有情生命。

來出世度生的本懷，不問你是修的密法也好，我是學的顯教也好；或者你是曹洞宗，他是臨濟宗；更不分你是虛雲老禪師的弟子，他是太虛大法師的高足，只要同是釋迦牟尼佛的忠實信徒，大家都是好朋友。臂膀牽著臂膀，腳步合著腳步，這樣佛教的隊伍，才能廣大強壯，何憂眾生不能度盡，何愁佛光不能普照？在佛學的理论方面，大家應互相切磋；在修持的行為方面，大家應善意批評；在弘法的工作方面，大家應虛心檢討，更應互相鼓勵讚歎，庶幾大家都法喜充滿，精進不懈。全世界信仰佛教的好友，雖散處各地，或在天之涯，或在海之角，但我們精神上永遠是打成一片的，我們的心永遠是凝結在一塊的！今天我們是發願要把五濁惡世改造成人間淨土的同志，他日又是極樂世界七寶池畔的良伴，我們心心相印，親愛精誠。



## 一位禪師臨終前的告言懺悔業障

本文摘錄自陳全林(興南子)老師的《那個禪者》系列

那個禪者，是我多年的好友，得了不治之症，在禪坐中面對死亡，參悟死亡。作為好友，臨終前我經常去看他，聆聽他的教誨。我每去，他總

放不下。」我又問：「那你最近如何用功？我每次來，你都在禪坐，我不忍心打擾你，在外面念佛，為你祈禱。」

在端坐，消瘦的臉上帶著微笑。我們坐下聊天，他說：「我一生被虛名所誤。雖然外面看著風光，出了書，有人跟著我學佛，可我知道，自己並沒有真正開悟，也沒有明心見性，現在想來，聰明反被聰明誤。」

禪者淡然一笑，說：「謝謝。生死大事，何時死，乃至來生何處投胎，我還是知道的。」我說：「這就是大修行啊，你都知道你何時死，投胎何處，你還沒開悟？」禪者有點赧然，說：「**這只是功夫，與開悟沒關係，更與明心見性沒關係。**」

他說得很誠懇。我說：「古來宗師，不是也有臨終開悟得道的麼？」他說：「那是大修行，放下萬緣，一靈炯炯，不是我這種聰慧的小根器，我一生太聰明，太有才，太有情，因此有太多的

我出生到三歲，就能記憶投胎的因緣，長大後學佛來求證這因緣。我此生很早就知道自己『生從何來』，一生的修行只為完成『死向何去』，現在能知道死期，不過是預知時至而已，『死向何

去』，我也知道了，不過還是那句老話：『再入輪迴做眾生』，我的內心已經沒有對死亡的恐怖，**這點粗淺修行離得道或開悟或見性還遠著呢。**」

「那你最近如何用功？」

禪者說：「一心懺悔那些業障，從內心淨化。

我是一個將死之人，要在臨死前，把內心清理干淨，這幾月我一直在懺悔。懺悔我造的業，懺悔我做過的錯事，懺悔自己沒能真正盡孝，懺悔自己曾經傷害過朋友、親人，**懺悔曾經說了很多妄語，在修行上，未得言得，未正言證，自負輕狂；懺悔自己曾經口是心非，說了不少是非，惹了不少麻煩，給他人帶來了不少傷害；懺悔我對愛過我的女人帶來的心靈上的傷害；懺悔自己的無知對同修帶來的誤導……**」禪者說了那麼多可懺悔的事情，說時還會流淚。他對我說：『一個人，在臨終前的大懺悔，就是「放下包袱，輕裝上路。」』

記，不少還是用毛筆寫的，字跡工整。大冬天，我們以書稿取暖。看著他的淡定與超然，我很感動，也想，我死前，要像他一樣，燒盡自己所有的日記、文稿，不留那些雜碎，干干淨淨，毫無牽掛地離開。我的念頭一動，他笑了，說：「別學我，學我沒出息。」

我來過多次，禪師都說在懺悔業障，懺悔過惡，他對我說：「口業最難懺悔，這一生中，**我講經說法，口出妄語**，說人是非，口業大如山岳。」

他嘆口氣說，「儘管口業深重，我還是要懺悔清淨了再死。看來，我比預期的日子要晚死一月，這一個月專門懺悔口業。**修道學佛的人，口頭禪也造業啊**，何況我口業不淨，說是非，爭曲直，談邪見，不知這一個月能否懺悔清淨。等我懺悔清淨了，就是我要走的日子。」作為多年亦師亦友的人，我還是難過，問他：「你要走了，有什

說到這句，他笑了。誰都知道「上路」意味著什麼。

他要我找來一個農村人洗衣服用的大鐵盆，要我幫他把平生的文稿搬來，足足有一米高，要我當著他的面燒了。幫他燒？我不忍心，說：「這可是你一生的心血啊，多少出版社找你要書稿，為何要燒？不是很好嗎？」我不干。他說：「你不燒，那我自己燒。這些沒有價值的東西，不燒何用？**我沒有得道，那些知解宗徒的文字，到頭來都是魔障，我自己是清楚的。燒了書稿，以免貽誤後學，以免增我罪過。沒有真正明心見性，所談所說盡是野狐禪啊，你想讓我墮落地獄嗎？**」

他沉靜地說：「**我一生說法講經，辯論是非，因為沒有得道，沒有見性，說了妄語和見地不正的話，報應在身，得病在口腔、食道、胃。**」他的臉越來越消瘦，因為坐禪，精神尚好。

我和他一本一本本地燒他的作品，包括他的日曆話作爲對我最後的忠告？」

禪者說：「我知道你的未來之路，但不能說破，說破就是害你。未來的路在你心中，你如果在夜裡靜坐內觀，也會知道的。我這一生的經驗，能告訴你的，就是：**沒有得道、沒有開悟見性前決不為師，為師就害人，誤人子弟即誤人性命，果報嚴重，我的報應就在你眼前，所以，決不好為人師；**

其二，**你開悟見性，還要保任修行，修出更大的本領後再出來弘揚佛法，即便你有了弟子，記住，不要接受他人供養，決不剝削弟子，江湖上的事情我見多了，很多老師把弟子當僕人馬仔使喚，那個罪過很重；**

其三，不要輕視任何不懂佛道的人，哪怕他們見解幼稚、錯謬，都不能笑人，我這一生笑了很多見解錯謬的人，結果自己遭到報應，每一個

沒有開悟的人都是未來佛，一旦開悟就是大師，你怎能嘲笑大師？這道理我懂，但習氣、傲氣使然，給自己招了不少禍端，最近一月所懺悔的，就是我曾經輕視過他人；

其四，你以後去參訪他人，哪怕外道宗師，也不要帶著成見去參訪，不要比較誰高誰低，人間有無數菩薩化身教誨，外道中何嘗沒有菩薩教化？不要帶分別心和成見，你一心聆聽，內觀，內智自生，生而不住。我過去好辯論，好爭鬥，口誅筆伐，結果自己得了咽喉癌、食道癌，罪孽深重啊。」他說著眼淚流下來了，是懺悔的淚，是悟達的淚，也是教誨的淚。他用淚眼看我，「記住了？」我說，「記住了。」我這十餘年來也有一點點虛名，來拜師的人偶爾有，我深記禪者之戒，從來沒有收過「徒弟」。有人給我磕頭，我就趕快跪下給他磕頭。這都是禪者的教誨。

的物業把松樹移走，種了海棠，大概有五年了，夏天，海棠葉茂，無數鳴蟬在海棠葉下歌唱。海棠花紅的深秋，蟬聲已息，夜是那麼安寧，安寧得讓人猛然間不太習慣沒有「蟬嘈」的夜晚，「禪嘈林愈靜，鳥鳴山更幽」。蟬鳴聲不斷，顯出森林般的寂靜。我家住在一個叫「康寧居」的小區。《尚書》把「福、壽、康、寧、善終」當成人生的五福，那個禪者不求人間的五福，只求大道。

他最後一次顯露神異，預言了我未來的居處，他的骨灰會滲進海棠樹枝。他說這些都是無常的，離大道、離見性還很遠。就他這樣的修行還是沒有了脫生死，沒有開悟，沒有見性。寫這篇文章時，禪者已經坐化十多年了，想想自己的修為，慚愧啊。那個禪者是誰？我不願意說出他的名字，他把一生的文稿焚毀，不希望有人記住他。我相信，總有一天，我會在茫茫人海遇見他的，不論

一個月後，他說：「我要走了，還是投生西北吧，西北窮一點，但人厚道，佛道的根源甚深，不像江南人，拿佛道賺錢，也不像東北人，骨子裡並不敬佛。我就投生西北，咱哥倆有緣，三十年後，還能再見，那時你是大哥，我是小弟，你可要幫我。」我們都笑了。我說：「我向你學禪時不上進，你踢過我，那時該我踢你囉。」他說：「踢狠點，爭取在你一踢之下，我當場開悟。」

他真的在認定的那天坐化，肉體火化。我分取了他一點骨灰，來京時還帶著，有一年，我發現窗外長的竟然是海棠，秋海棠，這才想起他的那首臨終詩：

海棠風過蟬魂香，寥廓青天是故鄉。  
再來求道道安在？康寧福壽非吾望。

我恍然大悟，就把他的那點骨灰撒在窗外的海棠樹下。窗前原先有棵松樹，看了兩年，小區是否認出他，我們總會有緣遇見，盡未來際，會遇見他，在那個了無分別的本地風光裡會回遇見他。



# 二〇一二年觀音寺八關齋戒

定順

在這個寒冷的聖誕假期，我參加了佛青和觀音寺合辦的四日三夜八關齋戒團體活動。

你知道嗎？我是一個聾人，只有一成聽覺，外表和正常人沒有分別。別人不會發覺我有缺陷，由於有助聽器的幫助，故我有六七成的聽覺。

我一直不敢參加團體活動，因為怕被人歧視。但看到佛青上下爲了弘法活動，包容、忍耐、精進、勞心勞力，廣度眾生，我就勇敢報名參加。

十二月二十二日下午，我獨自拖著行李坐巴士到大嶼山觀音寺。觀音寺是大嶼山著名的寺院之一，地處偏僻，沒有電視、收音機、車聲，感覺與世隔絕。遠在天邊，卻近在眼前。

極樂。

寺院的法師威德莊嚴，妙光法師帶領我們誦經拜佛，有一位內地法師唱誦很響亮很有氣勢。智耀法師講法親切動聽，我們聽得很投入。

法師稱讚我們唱誦得很好。老方丈說話風趣，早飯和午飯後都會做開示，雖然我聽不懂，看到師兄們在笑，我也很開心。

這次法會有百多人參加，女眾比男眾多，女眾的房間很擠迫。雖然晚上天氣很冷，義工們仍要睡在走廊，守護著我們，因爲是佛門清淨地，我們不可太自由和嘈吵，要守規矩。

我是第一次來，買了海青和黑布鞋，預備了平安藥，要把自己照顧好，不想爲別人添煩添亂。有些年紀很大的長者，都很小心照顧自己，在寒

這裡，有宏偉的風貌、寧靜的氣氛，清淨莊嚴，不像寶蓮寺般多遊客和嘈雜。觀音寺是一個不錯的靜修之地。有一個觀音殿，外型像一個塔，殿裡供奉著莊嚴的觀音像和羅漢像，殿前是一個小廣場，擺放著大香爐。遙望遠方，有很多矮小的山峰，一望無際的景觀令人心身舒暢。到了晚上，仍聽到寺院的鐘聲，敲醒塵世的夢中人。

在小廣場的下層，是一個大殿。毗盧遮那佛像兩旁擺放著牌位。我們每天從早到晚，在這個大殿，跟隨法師，依照儀軌，誦經拜佛，做早晚課，並聆聽開示。我心想，這些牌位的先人真幸福，每天都可以和我們一起參加法會，願他們能早登

冷的天氣，沒有病倒，反而年輕的病倒了，真是各人的因緣。

天氣寒冷，我穿了很多衣服，身又胖，手又硬，穿海青的時候，扣不上紐，每次都要找義工幫忙，在此感謝所有義工的幫助。

早上，義工爲我們準備早餐，又關心我們吃得飽不飽。義工每天早上要逐間房拍門叫醒戒子起床，排班及上早課。看到一班義工爲我們忙碌，上至飲食，下至如廁，連洗澡和睡覺各方面都照顧周到，都是爲了法會能順利進行，他們不就是一班活菩薩龍天護法嗎！

從第一天開始，天氣就非常寒冷，這不就是上天考驗我們道心夠不夠，能否堅持下去嗎！

每次參加法會，我都有求菩薩加持，保佑順

# 三生石 (八)



利。第一天早上，方丈法師主持，帶領我們在觀音殿觀音菩薩像前受戒和皈依，我也有收穫和驚喜，獲得賜予法號「定順」，成爲正式皈依的佛弟子，希望這是我人生的另一個開始。

整個法會順利完成了，在我腦海中仍聽到和戒子一起唱誦的佛經，真是法喜充滿。感謝暢懷法師和佛青負責人辦這樣清淨莊嚴、法喜充滿的法會活動。讓我們苦海眾生沾染佛門的福氣，親近大德的風采，聆聽法師的教誨，洗掉凡塵的俗氣，過了一個愉快而有意義的假期。





是頭頻民衆  
。稱點頻邨



想想看：只要如此修行，就  
能當生成就，永遠離開生死  
輪迴的束縛，這是何等便宜  
的事啊！



有幸三生不違盟，  
却來又入輪迴城；  
痛知生死自家事，  
念佛求生須力行。



好！今天我就講到這最後一首詩，大家與我共勉。



於是大眾心歡喜地紛紛鼓掌。



謝謝諸位  
鄉親捧場！



平時就這樣子老實  
修行，那麼無論賢  
愚老弱、男女婦孺  
，在家人或出家人  
時候，「阿彌陀佛」  
「就會來接引我們  
往生到他的國土」  
西方極樂世界」。

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 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29日至6月17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	5月2日至6月6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	8月2日至12月6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》	
以上各項活動 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**

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
	念佛法會	寬濟法師	逢星期二	晚上7:30至9:00	歡迎隨喜參加
三	誦《梁皇寶懺》	證源法師	逢星期三	下午2:00至4:30	歡迎隨喜參加
	佛學專題講座	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	5月2日至6月6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	佛學專題講座	眾法師／講師	逢星期五	晚上7:30至9:00	歡迎隨喜參加
六	太極班	蘇華師傅	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



~ 全文完 ~

## 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。

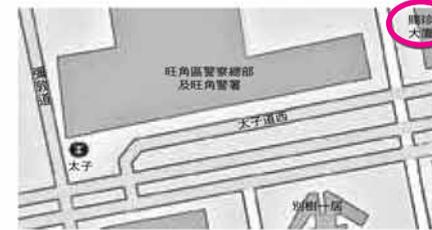
## 本會活動地點



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 陳元有
- 20 麥秀芳·何偉滔·蔡俊輝·蔡俊賢·蔡樂儀·陳燕華·何偉滔·黃鳳儀·  
陳麗輝·陳煥圻·陳伯誠·李穎淦·梁少潔·梁明鈺·楊愷臻·楊愷淳·  
李若林·李穎濠·蔡文霞·李穎詩·蔡俊輝·蔡俊賢·蔡樂儀·陳燕華·  
林夢鴻·梁月·黃民豪·陳燕華·蔡俊輝·蔡俊賢·蔡樂儀
- 25 姜樹球合家
- 30 王立基·王立業合家·王鳳明·陳冠峰
- 40 蔡錦強合家·李鴻輝·黎耀輝·何煒婷·蔡錦強·伍碧娟·李麗容·鍾妙玲·  
盧浩基合家·蔡錦強·伍表光
- 50 高偉棠·陳桂楊·袁自勝·陳禧·釋宏順·關月蓮·黃天成合家·黃天賜合家·  
黃天健合家·麥敬堂·彭商豪·梁少英·黃志光·鄭月圓·李治平·屈月芬·  
陳桂楊·袁自勝·Derek John G Rose·Mark Roland Rose·何玉賢·鄒廣榮
- 60 何煒婷·黎北帶·盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·陸智禮·羅銀貞·羅銀好·  
劉慧君·梁碧鳳
- 67 鄭淑薇
- 80 高偉棠·高偉棠
- 100 林宅合家·吳子健合家·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·黎耀權·黎梅·  
羅德貞·陳肖玲·何潔卿·無名氏·周婉蘭·陳志恆·陳志禮·陳慧森·  
陳志耀合家·鄧桂冰·張佩玲·灌彩倩·精誠公司·舒煒森合家·張坤·  
朱美蓮合家·葉杏珍合家·周美鳳·顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·  
張遇金·顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·黃馨琳·古偉玲·劉明陽·  
彭商豪·陳岳斌·張佩玲·勞永安合家·黎德權·黎寶權·黎輝權·黎玉權·  
黎耀權·黎梅·莊天慧合家·吳愛麗·吳樹盈·梁秀霞合家·李向榮·吳允順·  
衛潔蓮·楊安烈·葉滿萍·李昌輝合家·彭商豪·潘永良·顧張帶娣·顧智輝·  
顧智鋒·顧智傑·徐樂敏·徐輝全·鄭訊·陳麗萍·彭奮強合家·秦志忠
- 120 陳永富·陳志鋒
- 150 馬坤城·莊天珩·莊天璋·莊天培
- 200 賀海雁·梁慧娟·李金輝合家·楊安烈·司徒麗華·許木新·侯麗玉合家·  
葉偉源·陳麗娟·張桂好·張坤·羅啓源·楊君樂·陳天惠·曹寶珠·周嘉玲·  
張桂好·陳蕙芳·張王嘉璧·Leung Lee Kwan
- 300 洪潔妍·林佩君合家·郭德貞合家
- 475 劉笑薇
- 500 陳果愛·趙艷清·鄧好·So Lin Kit·Cheung Pui Lun
- 520 C.E.C. 酒店設備有限公司
- 600 王彥文
- 1,000 鄧寶珠·蔡劉寶活及雷偉松合府

## 佛青義工年尾圍爐假日農場一日遊



## 正月初三拜年遊



## 佛青為無國界醫生野外定向籌款獲獎



## 外展組於馬淑英安老院舉辦識字班及講解佛教故事



## 外展組探訪劍橋護老院



## 葉文意老師宣講唯識的義趣



## 外展組探訪畢尚華神父護老頤養院

