



# 雷音



152 (免費贈閱)

佛曆二五五七年 (二〇一三年) 八月



# 浴佛船河放生





## 編者的話

最近遇到一件真人真事。一位甚為虔誠之佛教徒的丈夫因中風而昏迷二十多小時，沒有甦醒的跡象，後來他的兒子因甚為孝順父母，雖並未信佛，但亦應母親的要求，跪在昏迷父親的床前誦經，並祈求佛菩薩給予他機會盡孝道，令父親甦醒，兒子真情流露的哭訴，竟令父親馬上甦醒過來。

然而醫生及護士對病人之康復卻並不抱樂觀態度，不斷告訴其家人說病人將永遠臥床不起，長期插胃喉及尿喉，建議家屬儘快安排病人入住老人院以免家人無力照顧。

病人妻子一向樂善好施，廣種福田，並曾於道場擔任烹飪之職，自掏腰包買菜，總是將好的、新鮮的菜給別人吃，自己則吃隔夜菜，出錢出力，廣結善緣，她丈夫出事後，有很多人每天都為病

者誦地藏經迴向，病人妻子將近八十高齡，雖然每天兩次奔走家中及醫院之間，仍堅持每天功課不斷，亦有很多人每天都到她家中誦經，她兒子亦同意於每月農曆初一、十五，於其經營之火鍋店派發免費素食飯盒，她丈夫於康復期間病情反覆，障礙重重，卻能一一衝破，經四十多天後，終於能拔除所有喉管，亦能勉強起身走動，最終能出院回家。對於他的康復，醫生及護士都認為是一個奇蹟。

此事除印証了「善有善報」外，更証明了佛力的不可思議，病人妻子的堅持及堅定的信念，以及種種善行，實藉得我們好好學習，祈望大家一同努力，「諸惡莫作，眾善奉行」！

**阿彌陀佛！**

# 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：長者歡聚樂續紛 2013

閱覽室：香港九龍

太子道 144 號

賜珍大廈 7B 室

電話：(852) 2380 8221

紐西蘭分會：

P.O. Box 82146, Highland Park,

Howick, Auckland, New Zealand

Tel : (09) 2713377

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

本期印數：9000 本

助印功德芳名錄	64
入會 / 徵稿	63
本會活動地點	62
本會活動時間表	61
菩薩的故事	55
水果酵素	51
慈航十訓述義	46
三天使	45
玄奘大師畫傳	37
素食菜譜	36
本會活動的花絮照片	29
一位禪師臨終前的告言——懺悔業障	24
阿含摘記	18
淨土聖賢錄	13
學佛答問	4
編者的話	1



**問：請問師父，海青上有四條帶子，有甚麼用處？**

答：你是第一位問這個問題的人。佛教徒都有一件袍，這件袍名海青，是佛教禮服。袍的內側和外側各有兩條帶子，穿袍後，先結好內側的帶子，外面接連袍的前幅和後幅那兩條帶子，不用打結。外側的帶子有甚麼用處？是不是作爲裝飾？大家可能沒有注意，所以沒有人提出來問我。原來外側的兩條帶子，以前是用來放刀子的。爲什麼要放刀子？因爲那時候人少野獸多。

據老人家說：「四十年代，那時候共產黨還未執政，上房山有很多狼，一群一群的走下山，還有老虎、豹等多種野獸出沒。爲了自衛，人人都帶備刀子，萬一遇上野獸，可

現在既沒有野獸，又沒有野人出沒，出家人還保留這個衣帶幹甚麼呢？用途改變了，名字也改了，稱爲裝戒刀。以前用那個刀子對付野人，如今則以戒刀警惕自己。假使遇上犯戒的事，寧願用刀子自己了斷，也不能犯戒。我曾經去過印度，錫克教與印度教，兩教的教徒互相鬥爭得很厲害。錫克教徒入了教，身上要帶一把刀子，隨時可以對付敵人，香港也有錫克教徒，但香港法律不容許他們帶刀子。

另外，跟大家講燃香疤這個問題。《溫暖人間》曾刊載一篇文章，關於大陸出家人辦的一個佛學研究會，研究燃香疤的來歷。和尚爲什麼在頭上燃香疤？研究會認爲是出自蒙古人來到中國留下的怪風氣，他們故意壓迫中國出家人，要在頭上燃香疤。研究會他們以爲這個資料是準確的，還在《溫暖人間》

用刀子對抗牠們。更有在山上居住的野人走下山來，他們行爲粗魯，又不懂我們的語言，彼此無法溝通，大家都害怕野人，恐防對自己不利，故帶備刀子防身。很多年前報章也曾報導某地方出現兩個野人，不過，隨著山下人口漸多，近年再沒有發現野人蹤影。

中國出家人的袍與在家人是同一模樣，這個款式是漢朝一般老百姓穿的衣服。佛教傳到中國的時候，佛教徒全部穿上這種衣服到寺廟拜佛，漸漸變成佛教禮服，沿用至今。這個傳統款式不曾修改過，但在家人所穿的服飾則轉換了很多次。中國有三種人的衣服從沒有改變，第一是和尙，第二是道士，第三是唱戲的戲子。

發表研究結果。但我認爲未必如此，研究會沒有交代蒙古人要中國和尚燃香疤的原因，硬說什麼故意壓迫中國出家人，這個理由說不通。

我亦有研究過這個問題，從書上搜集得來兩個較可信的理由。第一個理由是明朝末年，滿益大師認爲身上燃香，恭敬心還未足夠，應仿照《法華經》藥王菩薩捨身，在頭上燃燈，這樣才算恭敬虔誠。以前的出家人不是燃香，就是燃燈，剃了頭，把燈芯放在頭頂上，再加上油燃點，這個風氣可能由明朝滿益大師推動的，一直影響至今。

另外一個理由是東三省乃滿族人聚居地，清朝有一支軍隊來自東三省。滿人攻入北京之時，對漢族的平民百姓手段暴虐無道，濫殺無數。激發起漢人的仇恨心，怒濤洶湧，誓要推翻清朝，光復明朝，把江山歸還漢人統

治。蒙古是佛教的地方，由於東三省接近蒙古，影響所及，滿人大多數信奉佛教。順治皇帝、雍正皇帝、乾隆皇帝都是標準佛教徒，當時有句話說：「在京的和尚，出京的官。」意思是和尚身分特殊，可以在皇宮自由出入，跟皇帝來往。北京的官員到了鄉下，非常威風。

漢人紛紛起義，反清復明。爲了防止有人假扮和尚混入皇宮，皇帝下聖旨，所有出家人頭上要燃香疤，頭上有香疤是真和尚，沒有香疤是假和尚，藉此分辨真偽。另外，因爲中國男人絕大多數剃光頭，有的窮人沒飯吃，穿上和尚服裝到寺廟掛單，爲防假冒，就沿用頭頂上燃香疤的才是真和尚，以此作識別標準。我認爲這幾個理由較合乎情理。

一個晚上她到婆婆家裡住宿，看見爺爺回來，並對她說不要在婆婆家裡睡覺。自此以後，多次不尋常事件發生在她身上，會無緣無故在家裡或在馬路上大哭不停，出現了毛病便去看醫生，經過兩次診治都得不到改善，醫生說沒有辦法治怪病，提議試找和尚幫忙。她依照醫生的提議請我給她皈依三寶。還有一種很奇怪的事情，她每次到中華佛教圖書館的佛堂，即坐立不安，到了我的房間立刻沒有問題。更奇怪的是她走到佛前就會跌倒，我做了一次試驗，叫一個徒弟用布蒙著她的眼睛，不讓她知道方向，然後拉著她一起走，走到佛前也是跌倒。

後來，這位居士帶了一位茅山道士來圖書館，想找出原因，道士說這個地方有問題。到了我的房間，坐在牀舖上念咒語，結手印。不一會，那個鬼魂來了，附上這位居士的身體，

**問：有人參加法會，當繞佛至大殿中央時。突然流出眼淚，同時生出出家念頭，這是什麼原因呢？**

答：這是個很複雜的問題。佛教有沒有護法山神？一般人看不見，有特異功能的人才看見。曾有一位具特異功能的人告訴我，在我主持法事的時候，兩旁站著幾位護法山神，又高又大，但我沒有看到。是否有護法山神保護寺院以及出家人呢？清明節、盂蘭節，我們辦法會，所有鬼神都來聽經，其中可能有些妖魔鬼怪擾亂我們，所以要有護法山神來保護參與法會的信眾。晚上放蒙山時不讓大家四處走動，因爲走動時產生的風力，會把來聽經的鬼神吹倒。有幾位具有特異功能的居士告訴我，他們都曾經看見此種情況，均說慘不忍睹。

另外有一件真人真事。某居士的爺爺已去世，

道士對鬼魂說：「法師在你面前，有什麼要求說出來吧。」鬼魂默不作聲，過了一會，跟道士吵起架來，說要殺死道士。道士說：「我對你已很客氣，否則早就把你消滅。」說畢又再念咒，彈三指，一彈指那個鬼魂馬上走了。茅山道士真有本領，對鬼魂呼之則來，揮之則去。原來他是一個陰陽人，一隻手冷冰冰，一隻手熱騰騰，我跟他說：「這位居士搭著我的肩膀在佛前可以走過，不會跌倒，你這麼有本事，試試帶她走一趟，看看她會不會跌倒。」他沒有依我的說話做，祇說：「你修的道與我不同，我有事情要辦，要先走。」自此之後，這位居士每天誠心誦經、拜佛，現在已沒有奇怪事情發生。是不是真正有鬼神經常來佛堂？你不能說沒有吧。五十年代，當時寺院的廁所都是舊式的旱廁，不是現在的沖廁。在大嶼山觀音寺，有一次，

一隻鬼魂來吃糞，剛巧有人在他頭上大便秘，因太污穢，鬼魂不能歸去，附在一個人的身體，嚷著要我們給他洗頭，我們教他跪在佛前，大眾一起念《大悲咒》，求大悲水給他清洗，念了一半，那個鬼魂突然跳起來，說空中有神打他，不准他跪在佛前。究竟是否真有鬼魂存在呢？古印度時代並沒有廁所設備，人人到處大小便，所以佛教導信眾們：大小便要念咒，彈三指。佛教徒大小便之前，持咒和彈三下手指，鬼魂就會走開，避免頭上有污穢物。

另外，還有三種特殊感應的人。

第一種人來到佛堂，看見佛像或聽到念經，身心不安，驚怕得要躲避。這種人是不是有鬼魂附身？還是有幽靈在身旁纏擾他？抑或有冤業障礙？曾有人因鬼上身，居士帶他到佛堂，他站在門口怎麼也不肯進入佛殿見我。

確實有畏懼佛像、佛經、經咒聲這種人。

第二種人來到佛堂，看見佛像或聽到人家唱念，很歡喜，很開心，甚至流出眼淚。這可能因為他們內心柔軟，受環境氣氛所感動。這種是有善根的人，很多人有此種經驗，或許過一段時間這種感覺便會消失。

第三種人從來沒有到過寺院，未見過佛像，第一次進入佛殿即時大哭不止，是甚麼原因？以前曾有一位國內居士，從未到過佛堂，首次跟大家一起去佛堂，入到佛殿，看見佛像，不由自主哭個不停。她也不知道是什麼原因，覺得在眾人面前哭成淚人，怪難為情。後來她信了佛教，誠心精進修行。這種人也是有善根，多生多世以前信佛、拜佛，今天有緣重遇見，心受感動而流淚。我介紹了三種人，你屬於哪一種人？你自己想想吧！

**問：現在世界人口多達六十億，為什麼近三十年，人類以倍數膨脹？**

答：所謂：「物以類聚，人以群分。」富人跟富人一起，窮人跟窮人一起，富人生兒女少，窮人生子女多。在北方，大地主視兒女如寶貝，可是富家太太懷孕機率甚低，大多數祇有一、兩個；但是窮苦家庭普遍有十多個孩子。有福報的人不生貧窮家庭，無福報的人不生富貴之家。現今世界無福報的人多，有福報的人少。無福報的人既不修福培德，又不能斷除惡業，業障越來越重，要償還的業債越來越多，兒女也是債，是故感召無福報的人也越來越多，結果世界人口以倍數增加。佛教講無常變化，盛極必衰，物極必反，這是絕對道理。國家盛極一時就會衰敗，衰敗至極點就會興盛。人口減少之後，定會增多；增多之後，一個大災劫又會減少。大家看看

現今形勢，近年世界各國正在積極研製高科技武器，軍備競爭激烈，多國已裝置能夠造成大災大難的核彈，如果政治敵對雙方發動核戰，這個世界將會被摧毀，大部分人類將被消滅。

**問：自己在家裡可否受八關齋戒？**

答：以前中國差不多沒有人辦八關齋戒及短期出家。泰國、緬甸、斯里蘭卡則非常流行。在九十年代，中國很多地方開始提倡，因而引起大家注意，更有人研究它的歷史。他們說八關齋戒祇受一日一夜，不可以受兩日兩夜、三日三夜。書上有記述受一日一夜八關齋戒如何如何等等。書上亦有云：「出家一日一夜功德無量。」你不能說出家祇可一日一夜，出家三日三夜就不成。做好事越多越好，那會怕多。實際上，受八關齋戒三日三夜、七



日七夜、一個月、一年，都沒有問題。

他們說八關齋戒祇可受一日一夜，做多了不如法，我未曾看見書上有記載，亦不曾聽聞過。這種說法頗有小乘佛教辦事作風，他們是否參考小乘戒而說？就以皈依三寶爲例，小乘佛教規定，每次祇可以給一位居士做儀式，不可以集體受皈依。文化大革命的時候，虛雲老和尚到了上海，有一萬多人前來求受皈依三寶，如依他們的規定逐個居士做皈依，恐怕用上幾個月方告功德圓滿。

爲什麼釋迦牟尼佛最初弘揚小乘佛教，後來又弘揚大乘佛教呢？佛用循序漸進之教學方法度化眾生，猶如老師初時教小孩子寫書法，一定不能寫出方格外，出方格就犯規，小孩漸漸長大，老師教大人寫書法，不再規限在方格內，可以揮洒自如地寫。

八十年代末期，台灣也提倡小乘佛教。如果有人持午，許多人開方便門，由於出外公幹或旅遊，乘坐飛機，搭長途車，可能旅途中有延誤，即使時間到了下午一時、二時亦會吃飯，認爲反正晚上不再吃東西，也算日中一食吧。

古書記載，六朝時代已有皇帝請出家人吃飯，當時規定皇帝、大臣百官、平民百姓各可齋僧多少人。有一次，皇帝請出家人吃飯，規矩上皇帝要親自到齋堂。一切準備妥當，大家靜待皇帝駕臨，但等了很久，過了中午皇帝仍未駕到，那個時候沒有時鐘，看太陽日照計算時間。終於皇帝駕臨，看見出家人不動箸子，就問道：「爲什麼大家不吃飯？」眾僧答：「過午不能吃。」皇帝說：「沒有過午，太陽還在天空中央，未過午。」住持和尚馬上對眾僧說：「是啊，萬歲說沒有過午，就沒有過午，大家吃飯吧。」以前的高

推行奉持小乘戒律，二千多年的中國大乘規矩法則將會被推翻，統統不能用。若按小乘戒之規條，出家人做法事，在家居士不准參加。和尚與和尚拜，在家人與在家人拜，出家人不能跟在家人一起禮佛拜菩薩。

出家人有兩個派別，一個是保守派，另一個是開放派。佛在世時，年紀老大的摩訶迦葉尊者是保守派，年青的阿難尊者屬於開放派。有一次，阿難尊者提議過了正午十二時也可以吃飯，祇要不超過下午一時吃飯便沒有問題。迦葉尊者不贊成，堅守十二時之前吃飯，逾時不可吃。各持己見，解決不了，請釋迦牟尼佛開示。佛是覺者，思想圓融豁達，認爲凡事應看時作事，隨時變化。既然佛這樣說，我們當然聽從。其實，過午不食祇是印度傳來的小乘佛教規矩，六朝時代中國佛教十分重視，現在漸漸已不被重視。如今甚少

僧大德有大智慧，隨機應變，善巧方便。中國大乘佛教重視不吃眾生肉，更不能接受出家人吃肉，吃肉罪過無邊。小乘佛教重視過午不食，不接受出家人下午吃飯，不持午屬於破齋犯戒，吃肉則不犯戒。大乘佛教與小乘佛教有極大分別。我編著的書有詳細分析，大家看過我的著作，便會了解更多兩者之差別。

近年台灣訂立規矩程序，教導居士如何在家裡自受八關齋戒，不過，我沒有看過那些規程。當然最好能到寺廟受八關齋戒，倘若時間不容許，在家裡自受是一個方便法，儀式亦很簡單。最主要有四個程序：

第一懺悔：首先跪在佛菩薩面前求懺悔。自稱法名，然後念懺悔文。

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪障皆懺悔。

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切罪根皆懺悔。

念三遍，每遍一拜。

第二皈依三寶：自稱法名，皈依佛，皈依法，皈依僧，一日一夜（受戒日期隨意更改）為淨行優婆塞（女眾改稱優婆夷）。念三遍，每遍一拜。

第三念八戒：第一不殺生、第二不偷盜、第三不淫、第四不妄語、第五不飲酒、第六離花香瓔珞香油塗身、第七離高勝床上坐及作倡伎樂故往觀聽、第八離非時食。每一條戒自己念完自己答。以第一條不殺生戒作一個例子：第一如諸佛盡形壽不殺生，自稱法名，一日一夜（日期隨意改）不殺生能持否？答：能持。照此例子自受其餘七條戒。念三遍，

每遍一拜。

第四發四弘誓願：眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。念三遍，每遍一拜。最後禮佛三拜，就此功德圓滿。

一般居士受八關齋戒著重過午不食，實在修六念法更為重要，但是很多人都不推行。「六念法」就是：念佛、念法、念僧、念布施、念持戒、念天。



## 淨土聖賢錄

### 往生比丘第三之一

續上句：「所以我的業緣也當滅盡於今日。（續高僧傳）」

### 東晉慧永

慧永。俗姓潘，河北河內人，年十二歲出家，奉事沙門竺曇現為師，最初在恆山修習禪定，後來與遠公一同歸依道安法師。東晉孝武帝太元初年（西元三七六年）到廬山，刺史陶範供養施捨自己的住宅為西林，迎請慧永居住。慧永法師平日粗布為衣飲食清簡，專一心志返觀自照。面容常常帶著微笑，言語從不損傷眾生。他在山頂另外建立一間茅屋，常常往茅屋去禪定思惟，到他茅屋的人，往往都聞到奇異的香氣，因此被稱為

『香谷』。山頂有一隻老虎與法師一同居住，有客人來訪就把牠趕出去。慧永平時嚴謹行持精進苦修，並發願要往生極樂世界。東晉安帝義熙十年（西元四一四年）得疾病，有一天突然整束衣服找鞋子穿，要起身站起來，大眾問何以故？回答說：「佛來了！」說完後就往生，年八十三歲，室內奇異的香氣七日之久才消失。（東林傳）

### 東晉僧顯

僧顯。俗姓傅，北地人，堅定苦修一切善行戒法，諷誦經典修習禪定，常常獨處於山林之際，或者數日之間入於禪定。東晉元帝太興末年（西元三二一年），向南遊化到江蘇一帶，經歷各個名山道場，仍然修習以往恆常修持的誦經禪定。後來遇到疾病、沉重纏綿很久，因此才專注意想

西方極樂世界阿彌陀佛。由於內心非常精誠懇切，後來見到阿彌陀佛，並且蒙受阿彌陀佛放光照觸身體，原本身心所受的痛苦頓時消滅。當天晚上，自己起身來洗澡沐浴，然後為同住的道友及侍奉疾病的弟子們，說明他自己所見所聞的境界，並且陳述告誡大家，老實修行淨土法門的因緣果報，絕對是真實不虛的！到了清晨，平穩端坐而往生，室內有特殊的香味，經十多天才消失。（高僧傳）

## 東晉 慧虔

慧虔。俗姓皇甫，北地人，年少時就出家，嚴格奉行戒法，志向操守堅定不移，居住廬山有十多年，東晉安帝義熙初年（西元四零五年），往山西山陰嘉祥寺，克己修行化導眾人，自身堅苦精進，以身作則率領大眾。五年後，臥病在床，自知將要命終，因而專心憶想西方極樂世界阿彌陀佛，並虔誠祈求觀世音菩薩護念攝受。當時山陰北寺，有一位名為淨嚴的比丘尼，宿具德行嚴

持戒法，夜裡夢見觀世音菩薩從西城門進來，觀世音菩薩具有清淨的光輝和殊妙的形貌，光明無盡映照日月，隨身的種種幢幡香華傘蓋，皆是七寶莊嚴所成。淨嚴比丘尼恭敬禮拜觀世音菩薩，並問菩薩曰：「不知道觀音大士要往那裡去？」菩薩回答曰：「往嘉祥寺迎接虔公。」而慧虔自己也曾事先預睹觀音聖相。慧虔此時疾病雖然纏綿沉重，但是精神氣色一如平常健壯之時。臨命終時，在旁奉侍的人都聞到奇異的香氣，不久之後就入寂往生，當時無論出家在家親見或聽聞到的人，無不表示讚歎羨慕。（高僧傳）

## 東晉 僧濟

僧濟。其出身並不清楚，曾經進入廬山，追隨遠公學習佛法，精通悟入佛法大要，年紀才過三十歲，便下山入城開座講經，屢次地擔任首座和尚教授大眾。遠公對他讚歎說：「能和我共同宏揚大乘佛法者，想必就是你吧！」後來疾病沉重，

於是至誠懇切期願得生淨土，專注觀想阿彌陀佛的形像。遠公贈送僧濟一枝蠟燭說：「你可以專

## 東晉 慧恭、僧光、慧蘭

慧恭。江西豫章豐城人，加入廬山蓮社，與僧光、慧蘭等一同追隨遠公學習佛法。僧光等人學習能力雖然不及慧恭，但是對於專心憶想西方淨土，卻比慧恭更為虔誠懇切。慧蘭曾經告訴慧恭說：「你雖然好學不倦學習廣博多聞，但是難道不知道經典說：『就如同聾子演奏音樂，雖然取悅別人，但自己卻聽不到。』」慧恭聽完之後不以為然，並不相信慧蘭所說的。後來的七年之中，慧蘭等人先逝世往生，往生的時候都有奇妙的感應。

一心志憶想阿彌陀佛極樂世界。」僧濟於是執持蠟燭倚靠著桌子，專注想念毫無散亂，又請大眾僧為他誦《無量壽經》。到了五更的時候，僧濟把蠟燭交給徒弟元弼，令他執持燭火隨眾經行。僧濟則暫時臥在床上休息，接著就夢見自己秉持一枝蠟燭，凌空而行，見到阿彌陀佛將他接引安置於阿彌陀佛的手掌之中，遍至十方世界，然後突然醒過來，僧濟滿心喜悅地說：「我只以一夜的時間觀想憶念，便蒙阿彌陀佛接引。並自己省悟色身乃是四大假合，疾病痛苦的感覺現在已經全部消失。」隔天晚上，忽然起身站立，眼光迎向天空，好像看到什麼東西似的，並告訴弟子元弼說：「佛來了，我往生去了！」然後轉身向西而逝。當時正當極熱的炎夏，經過三天而身體毫無變化，奇異的香氣濃厚芳香。時年四十五歲。

（高僧傳·東林傳）

又過了五年，慧恭得了疾病並且沉重危急，因此才感歎地說：「六道輪迴徘徊流轉，何時才能停止呢？在死生去來之間，我又該以何處為歸宿啊！」因此而淚如雨下叩頭頂禮，誓願發心往生淨土，心意不曾稍有間斷。有一日忽然見到阿



彌陀佛，以金色蓮臺前來迎接，慧恭頓時覺得自己乘坐在蓮臺之上。又見到慧蘭等人在金臺上的光明之中告訴慧恭說：「長老你往生淨土，已經位居上品，我們忍不住感到喜悅和快樂，只恨五濁惡世的因緣把你耽擱，使我們這麼晚才又相見相依啊！」慧恭於是在當天稟告大眾這件殊勝感應的事情，然後內心喜悅而精神奮奮地入滅往生。當時為東晉安帝義熙十一年（西元四一五年）（東林傳）

### 東晉 曇恒

曇恒。山西河東人。童年時就歸依遠公剃度出家，佛門以及世間的內外經典書籍，無不通達貫徹。德行清高孤獨不群，常常有大群的馴鹿溫順地圍繞在他禪坐座位的旁邊。自從入了廬山蓮社之後，即專一心志憶佛念佛，東晉安帝義熙十四年（西元四一八年），端坐合掌，高聲念佛而往生。（東林傳）

### 劉宋 道敬

道敬。瑯琊（山東諸城縣）王姓人家的子弟，祖父王凝之出任江州刺史之時，因而親近廬山，然後追隨遠公剃度出家。年十七歲時，就廣博通達種種經論，每日可以記誦一萬字。平日常常感歎戒律難全，爲了期願能夠清淨六根，因此只專門受持戒律一門而不雜學，以作爲度脫生死的根本要門。遠公知道他的堅定正直，因而讚揚稱許他。道敬平時專心念佛日夜不斷，等到遠公入寂往生之後，道敬因此進入若耶山居住。劉宋武帝永初元年（西元四二零年），突然告訴大眾說：「遠公先師已經來垂示告知往生之時，我走了！」然後正身端坐，念佛往生，大眾都見到光明滿室，過了很久之後才消失，時年五十二歲。（東林傳）

### 劉宋 曇順

曇順。黃龍人，幼年出家，跟從鳩摩羅什大師學法。他講解演說的種種經典，都能奧妙地窮

盡色空二法皆不可著的甚深義理。羅什大師讚歎說：「此子真是奇才根器啊！」後來入廬山，修習淨土，當時寧蠻地區的校尉劉遵孝，創寺院於江陵，迎請曇順住持安居，因此在當地廣大地宏揚念佛三昧。劉宋文帝元嘉二年（西元四二五年），告別大眾端坐往生，當時奇妙的香氣充滿了整個房子，享年七十九歲。（東林傳）

### 劉宋 佛馱跋陀羅

佛馱跋陀羅。華語稱爲覺賢。印度迦維羅衛國人，甘露飯王的後代，從小就出家爲沙彌。年十六歲時，已經廣博學習了種種經典，深入通達禪法戒律。姚秦沙門智嚴，往西域之後，邀請佛馱跋陀羅和他一起回東土去，於是經海路到達青州，然後到長安。姚秦太子迎請他到東宮演說佛法，並與羅什大師討論色空的關係，都能深深契合佛法幽玄奧妙的義理。後來又到廬山，加入遠公的蓮社，翻譯出《觀佛三昧經》、《般泥洹經》，

以及《修行方便論》等，共計十五部，後來在劉宋文帝元嘉六年（西元四二九年）念佛往生。（東林傳）

### 劉宋 道昞

道昞。俗姓陳，河南潁川人，年幼出家，爲遠公的弟子。道昞兼通經律，平日言行一致解行相應，用心參究念佛三昧，日夜精進沒有間斷。東晉安帝義熙十四年（西元四一八年），豫章太守王虔，入山致敬拜謁，請道昞法師繼承慧遠大師的席位，對於他的德行，大眾都衷心仰望之。劉宋文帝元嘉二十二年（西元四四五年），集眾念佛，然後就座念佛往生，時年七十一歲。（東林傳）

（待續）

續上句：「時時鞭策自己。」

「當念專精，意不錯亂」這八個字若講解起來，可講好幾節課。當念專精即是止觀，如何修止？如何修觀？這也可以說是整個佛法的重點。爲什麼我們會流轉生死？就是因爲我們不能做到當念專精，不能做到意不錯亂，所以我們內隨著妄念轉，外被境界牽，因而迷戀於生死當中，不了解內是妄念虛妄分別，外是一切的虛妄境界，而執著爲有，所以生起貪，生起嗔，生起癡，而不得出離生死，最重點的是沒有達到心止於一處，而觀心止於一處的境，它的實境、實相是什麼？無常、苦、空；沒有如實觀、如實知，也可以說我們流轉的最大癥結即在此處，內隨妄念轉，外

被種種的色境牽。我們爲什麼不得自在？因爲心有所恐怖，因爲不了解內的所有意念都是妄念、虛妄分別，以爲自己的見是對的，別人的見是錯的，其實都是錯誤的。外面的境界以爲是實在的，以爲是真的。認爲我的東西當然是對的，因此互相排斥，所以「人我是非」是如此的堅固。若以爲外面的境界是真的，是還沒有按照佛的教授，了解一切的外境都是無常法。這是非常重要的問題，是我們學佛必須要認識的重點。

我們大家爲什麼要學佛？就是想要學成佛像一樣的人，也就是我們常講的「超凡入聖」。怎麼樣變凡夫的身心成爲聖人的身心？如何轉凡夫的念头成爲聖人的念头？第一個要先做到《華嚴經》說的「前念知之爲惡，後念令之不起。」這個動聖？就要看我們訓練的工作做得好不好。當然這些訓練的方法，訓練的處所以及如何訓練的教授是非常重要的。

作就是止，就是止心不起，那是功夫。我們如何超凡入聖？如何由一個平凡的人練成一個非常非凡的人？這當中只有兩個字「訓練」，訓練自己，在佛法說就是「修正」，修理自己所有的虛妄分別，所有不正確的知見，然後停下來。這是正確的知見，持之不放，就是修正，這就是訓練。我們出家或是學佛，在到老死的當中，也就是我們的生活當中，要不斷的訓練，才能做到超凡入聖。那麼訓練的工具是什麼？是眼耳鼻舌身意這六根，六根就是我們訓練的工具。

但要如何訓練？當我們眼見色，耳聞聲時，知道那是無常法，從這個地方去訓練自己。我經常感覺修行是一件非常殘酷的事，因爲教你丟掉你最喜歡的東西。今早一位道友與我聊天，說什麼都好放，就是情難放。出家人沒有情？沒有煩惱嗎？有！我們跟你們是一樣的，只是我們出了家，有了超凡入聖的目標，但是能否做到超凡入

我們爲什麼要求善知識？因爲我們有時出了家，或者學佛幾十年，都還不知道要如何訓練自己，甚至於有時候訓練的方法是錯誤的。比如說現在學佛流行學密宗，好不好？非常好！它有非常善巧方便的對治法，但是很多人學密宗的動機就有問題，例如有些人的動機是覺得三大阿僧祇劫太慢了，想求快一點成佛，這一念就已經有問題了。爲什麼？成佛是爲了要度眾生而成佛的，沒有是爲了快一點成佛而成佛的，這就是理念搞不清楚。而且密宗是所謂的金剛乘，是以金剛心去學佛，金剛心是什麼？不被一切所破壞而能破壞一切煩惱的稱爲金剛心。真正要學密宗的，是不在時間上計較，不管是三大阿僧祇劫，六大阿僧祇劫，甚或無量阿僧祇劫，而是在動機上要求

正確，這是第一點。第二點，很多人學密宗是爲了求神通、求長壽。密法裏有長壽法，許多人覺得這個世界太好了，也留戀眷屬，於是去修個長壽法，希望再住世十年，有這種人，有這個法，我也修過。但我覺得不需要那麼長壽。但是長壽好嗎？好！爲什麼？如果你對法上有一個非常大的責任感，你可以長壽一百年，二百年都沒關係，龍樹菩薩就活了幾百年，爲了真正把佛法傳續下去。因此不要爲了求長壽、求神通而去學密宗。第三點，我參加過很多灌頂法會，但參加的人最多的是哪個法會？是財神法的灌頂法會。我也修過財神法，但財神法的真義是什麼？不是爲你一個人求得財，而是爲大眾求得財；而且不是求世間的財，而是求法財，這一點大家要了解。

所以學佛要訓練自己，但若你動機錯了，如何訓練？怎麼訓練？本來我們出家，是要訓練自己的身口意，順著律法而學，要依正知而行，正

語而說的；但到最後不是如此，而是邪命而活就錯了。訓練的方法錯了，最後變成一個大邪人。以前曾有人說過：一天到晚坐得道貌岸然的，眼睛直直的不東張西望，這個人一定是學佛的。還有，看到那個人像小偷，又不像小偷；像神經病又不像神經病，又神秘秘的，這個人一定是學密的。如果是這樣的話，就是學錯了，這一點我們要會分別。現在我們一看到人就說阿彌陀佛，但心裏不念佛，這都要檢討。要不要形相？要！但這不是做給別人看的。出家人學戒，第一個要講的就是威儀，威儀不是裝模作樣，人來了一個樣，人走了又一個樣，威儀是內心的流露，自然而然流露，一種非常柔軟、柔和，讓別人一接觸就生起歡喜心的，那就是威儀。這也是要注意的，要訓練自己，但不要訓練錯了。

我們剛講到訓練的工具就是我們的六根，這就可以跟《阿含經》聯合起來。《阿含經》中講

的最多就是佛教弟子如何從眼、耳、鼻、舌、身、意入手；當我們眼見色，耳聞聲時，產生接觸的時候要如何小心，從這些地方下手，要了了分明，意不錯亂，這是我們認知的開始。如果我們不了了分明，不意不錯亂，就會有很大的麻煩。我們曾講過，我們有一個無始無明，有一個第七末那識，永遠釋放出的我的訊息給第六意識。第六意識，也是我們這一念的認識，是前念認識經驗的積累，然後我們這一次接觸的時候，這個人是好還是壞，是前一念經驗的積累所反應出來的一種認識。可是我們前一念經驗積累所認識的是對還是錯啊？由於被我們第七識末那識的我執所污染，所以都是俱生我執和安立我執所出發的。我們現在能做的，是從我們的意念分別開始，所以要做到了了分明，不要被自己以前的經驗所誤導，不要被自己內裏的無始無明所主宰。若真正想修行，剛開始是非常辛苦的，就是要訓練，要嚴密的監

控，讓自己的意念了了分明，這還是我們在動當中，那麼在靜當中呢？那可有意思了，那是大千世界，無奇不有。修行時有些人修止觀，自己一感覺好，那已經錯了，有問題了。這是什麼感覺？我們平時都在忙亂當中，當你一靜下來打坐時，身體馬上會感覺不同。就像大地的灰塵隨風吹揚，然後下了一陣大雨，這時感覺非常清爽，生理反應就現出來了。哎唷，好舒服噢！是不是通了？什麼通了？氣通了，脈通了，一通就覺得好，坐得好，這是什麼？這是生理的反應，或者說是色蘊的一種觸，這是內觸。我們眼見色是外觸，當我們的眼睛閉起來，裏面是法塵之觸，色陰的法塵之觸。這時如果不認清楚，有些人覺得好玩，一輩子就跟自己玩，沒有辦法得到真正的諸法實相，沒有辦法心開意解，就是這個道理。有些人唸經或打坐當中，突然有一天得到感應，身心舒暢，其實這是正常的，本來就應該這樣的。只是



因為其他時間沒有這樣，所以覺得不正常，覺得奇妙。如此一天到晚跟自己玩，你玩什麼？玩色蘊，玩自己的身體，這是教理不通的緣故。

教理不通，沒有了了分明，一執著就產生心病，因此我們修行，教理要通，最起碼一經一論要通，不僅要通達，而且要真實懂，才能夠用得上。修止觀，在修止的當中，產生內境時，你能否破除？自己給自己破除？自己讓自己提昇？如果做不到，好者，就在這兒玩，玩一輩子，玩不出三界；不好者，一定會神經，真正修行的人稍為不慎，就會成為神經兮兮的那種人。西方歐美人現在有句話很流行，即「閉關中心後面是瘋人院」，為什麼？因為他在內心的內相捉迷藏；一會兒看到藍色的光，一會兒看到紅色的光，一會兒看到綠色的光……你看到了又怎樣？如果了解這些東西就很麻煩了。所以學佛真正要修行的人，如果自己還不通，最好找個可靠一點的師父，

到光種種現象的時候，知道這些有相的皆是虛妄的。不管是佛、是魔；不管是藍色光，還是白色光，都是虛妄相，虛妄的東西執著什麼？你執著虛妄的東西，真實的就求不到了。有個真實可求嗎？這個不講。

還有要把《圓覺經》幾句話也記住：「知幻即離，離幻即覺。」知道是幻的，就離開它。當你幻一離的時候，覺念就生起，不必再迷惑了，這些都要記住，這是緊要關頭的救命膏藥，那時候上師不在你身邊，你要去哪裡找？翻書本嗎？所以這個要記住。還有《楞嚴經》裏說，所有山河大地，所有的那些身、那些心都是妙明真心物。這很重要，要記住它。還有《解深密經》幾句話也要記住，一切都是內視所現。這些都記住了，當修止時現象出來，你就馬上喝斥它，不要隨它轉，這樣你就能自己把自己提昇了；不然你都在原地踏步，甚至會往後退。（待續）

你一有問題馬上就去問。而當導師的人，不僅要懂得佛學，還要懂得醫學，要懂得中國的中醫學。這些光明是什麼東西？是我們五臟金木水火土所發出來的病氣而已啊！如果一不小心就認賊作子，把賊兒子帶回家去，一直偷你裏面的東西，這是很慎重的問題，不懂怎麼行啊！《大乘經》說，大乘菩薩學佛在五明中學，你不僅是懂得佛法就好，像我們出家師父一樣，在廟裏面敲敲木魚還可以，一到外面就亂了，就像那小和尚，老和尚帶他到城裏一走，覺得還是老虎好。對啊！我有時候也看到老虎還是不錯的，這很平常，這就是人哪！但是要小心！稍為一不當念專精，意不錯亂，馬上就會隨著神經起舞，與色共舞。所以大家一定要了解，真正學習佛法，一定要把理通了，最起碼要把《金剛經》裏的幾句話背起來：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」要記住這幾句話，當你內境生起時，看到佛，看



# 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，放不下。」我又問：「那你最近如何用功？我每在禪坐中面對死亡，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。」

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，因此有太多的放不下。」

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，因此有太多的放不下。」

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，因此有太多的放不下。」

「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，把內心清理乾淨，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。」』

我和他一本一本地燒他的作品，包括他的日

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。

我和他一本一本地燒他的作品，包括他的日

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，干干净净，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，「盡管口業深重，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。」作爲多年亦師亦友的人，我還是難過，問他：「你要走了，有什麼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，你如果能在夜裡靜坐內觀，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，就是我會輕輕視過他人；

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。

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



## 佛青參加無國界醫生野外定向



## 會員大會暨迎新日



## 外展組探訪竹園老人院



## 佛青籃球隊參加比賽



## 佛青書法班



## 佛青繩結班



他的物業把松樹移走，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，夜是那麽安寧，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，顯出深林般的寂靜。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

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，夜是那麽安寧，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，顯出深林般的寂靜。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



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。



佛教界屯門區慶祝佛誕浴佛大典



葉文意老師宣講唯識的義趣



佛青龍舟隊集訓及放生



佛青龍舟隊參加赤柱龍舟熱身賽



觀如法師講解三皈五戒



袁文忠居士導讀觀世音菩薩耳根圓通章





天台精舍清明法會及傳授幽冥戒



天台精舍舉辦浴佛及第 160 屆傳授三皈五戒大典



江西黃龍寺廬山東林寺六天朝聖遊



屯門卓爾居浴佛文娛活動





長者歡聚樂繽紛 2013



屯門望海觀音組慶祝觀音誕普佛放生法會



天台精舍觀音誕法會及三皈五戒大典





## 素食菜譜

### 香酥響鈴



**材料：**  
豆皮 三張  
金菇 五十公克切末  
胡蘿蔔 五十公克切末  
筍 五十公克切末  
泡好香菇 五十公克切末

**調味料：**  
油 一湯匙  
醬油膏 一湯匙  
糖 三分一湯匙  
胡椒粉 少許  
太白粉水 三分一湯匙  
香油 一小匙

**麵糊：**  
麵粉 一湯匙  
水 一湯匙

#### 作法：

1. 豆皮切成長條形約三公分管寬，每張豆皮切六小張共十八張。
2. 鍋熱加入油及材料，調味料同炒熟，勾芡淋上香油起鍋為餡。
3. 取一張豆皮加入餡料，包成三角形，邊上抹上麵糊，粘住封口。
4. 入中溫油鍋炸呈金黃色，盛於生菜墊底之盤上即可。

#### 註：

1. 此道菜可做冷盤，或與桌席之大菜如素食之炸素大蝦同上桌。

### 夾心三文治



**材料：**  
長形麵包 兩個  
十錦沙拉 一碗  
小黃瓜片 四片  
生菜 兩葉  
番茄片 四片

#### 作法：

1. 馬鈴薯切丁蒸熟搗成泥。
2. 胡蘿蔔切小丁蒸熟。
3. 小黃瓜切丁。
4. 葡萄乾、花生末、芝麻。

#### 註：

以上材料混合再加上沙拉醬拌勻即成，取長形麵包中間劃開，放入十錦沙拉，再放上生菜片、番茄片即成。

## 唐三藏玄奘大師畫傳

### 四十一、千泉名勝

葉護可汗聆師法益後，又留師多住了幾天，他想勸師中止印度之行，說那邊的氣候炎熱，他認為像師這樣的容貌體質，恐怕到那邊經不起熱浪的煎熬，會被銷融的，他又告師那邊的人又黑又沒有威儀，不是師宜去的地方。奘師聽了可汗的話，怕的又像高昌王強留的事再在這裏發生，立刻堅決謝絕，說明自己的目的是為了追尋聖蹟，求法而來，能忍受任何煎熬。

可汗無奈，只好為師找了一位通漢語的人，封為摩咄達官，修一國書，令摩咄達官送師到迦畢試國。又贈淡紅色的綾綢法服一襲，絹五十疋。並與群臣送師十餘里。

向西行四百餘里，抵達千泉名勝，數百里內

既多池沼，又茂林木，氣候適可，這裡是可汗避暑的勝地。

自千泉再向西南行二百里，至白水城。再西南二百里，至恭御城。又向南五十里到笈赤建國。又西行二百里，至赭

時國（唐譯石國）國西臨葉菜河（出葱嶺北源）又西行千餘里，至罕堵利瑟那國。



### 四十二、事火歸正

向西北行，又是一片沙漠地帶，不見水草，

要搜尋人獸的遺骨而進，五百多里始抵康國。

康國的國王和百姓，不信佛法，多是事火的外道。雖有寺廟兩所，而無僧伽住持。如果有路過的客僧投宿，胡人就拿火來燒逐，不許停住。

玄奘大師初至康國，王雖然接待，猶有輕慢的樣子。經過一宿，師爲他講了一些人天因果及讚佛功德，恭敬能獲福利等道理，王即歡喜，請受齋戒，更懇款款待了。

隨行的二位小沙彌，不知這裡的風俗，往寺禮拜的時候，被胡人用火燒逐出，沙彌回來報告國王，國王聽了就先下令捕捉火燒的人，抓到後便聚集百姓，要截斷他們的手。這時奘



居之地。（設是官職的名稱。）他的妻室又是高昌國的王妹。

這位高昌王妹，因久聞高昌王有書信托師帶來，但等到奘師到時，公主可賀敦已死。奘度設又在病中，聽說法師從高昌國來，又接得書信，與子女等哀哭得不能自己。因對法師說：「弟子見師，歡喜萬分！希望師能稍留一些時日，等我的病稍癒時，自當陪送師到印度去。」

這時更有一婆羅門僧人，爲咀度設誦咒，病已漸除。不幸其後娶的妻室年少，受高昌公主前兒的串通，竟用毒藥謀殺其夫，咀度設被藥死後，高昌公主所生之兒，就被前兒特勒篡



師頗爲不忍，急忙勸止，乃改爲重啓並逐出都城。從此，全國上下肅然，都來要求信佛，於是設大會，剃度僧衆，居寺住持。奘師所到之處，使此事火外道棄邪歸正，把不良的風俗也改善過來了。

#### 四十三、出鐵門峯

奘師等再向西行三百餘里，至屈霜尼迦國。復經東安國、中安國、西安國，而至史國，再向西南去二百里，又入山路，路險難行，只能一人通行，又沒有水草。這樣的走了三百多里，至鐵門峯。

這鐵門峯或稱關塞鐵門，是當時西突厥最險要的關塞，山壁狹峭，而崖石多屬鐵礦，依之爲門扉。又鑄鐵作鈴，懸掛在上面。這是鐵門峯的命名由來。

出鐵門便到覩貨羅國，從這裡去數百里，渡縛芴河，至活國，這就是葉護可汗長子咀度設所位，自立爲設。並娶其後母爲妻。

#### 四十四、往縛喝國

奘師因恰巧遇到這不幸的國喪，於是被留在那裏一個多月。在這期間，與一位曾遊學印度，在葱嶺以西被推崇爲法匠的沙門達摩僧伽交往。這位高僧起初對奘師很傲慢，其門徒對師亦輕視，後經奘師僅就小乘教義婆沙等問題，與他辯論，便使他折服。從是相見歡喜，門徒亦多生慚愧，處處譽讚奘師不已。

新的設官既立，奘師便向他討使者及國書，將欲南進向印度去。新設告奘師說：「弟子所管轄的



地區中，有一縛喝國，北臨縛多河，人多稱其為小王舍城，聖蹟極多，希望師能暫往觀禮一番，然後再南去印度。」

這時恰巧有縛喝國的僧眾數十人聽說舊設已死，子立新設，同來弔慰，法師與他們相見後，便把欲赴小王舍城的意向告訴他們，他們立刻邀師同行。奘師就向新設告辭，便隨縛喝僧眾，乘騎前往縛喝國。

#### 四十五、佛牙光瑞

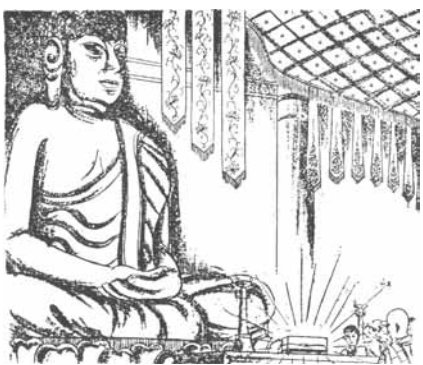
玄奘大師隨縛喝僧數十人，來到縛喝國，果然這裡名不虛傳，確是一座寬敞的城池，到處可以見到莊嚴巍峨的伽藍名剎，僧徒三千餘人，皆學小乘。實為佛教勝地，不愧譽為小王舍城。

城外西南，更有一座納縛伽藍，尤為莊嚴，寺內大殿上陳列著一個玻璃錦盒，內盛佛牙一支，長約一寸，廣八九分，色黃白，每發光瑞，稀有

難得。每逢齋戒的日子，僧俗都來瞻禮，時常感發神光。

伽藍北有一塔，高二百餘尺；西南有一精舍，建立年久，在其中行道而證四果阿羅漢的人，世世不絕，涅槃後皆入塔，並一一都有記事。

大城的西北約五十里，更有一提謂城，城北四十里又有一波利城，此城中建有二塔，高三丈。據說昔日佛陀成道之初，曾受一位長者供養麩蜜，佛為他們說了五戒十善之法，並授給他們佛的頭髮和指爪，他們回國後，依照佛陀的指示，就造了這兩座塔，來供奉佛陀的髮爪，留給後世的人瞻禮供養。



在城西七十餘里，還有一塔，高逾二丈，據傳還是過去迦葉佛時代所遺留的古蹟。

#### 四十六、不受珍寶

在納縛伽藍內，有一位來自磻迦國，精通小乘三藏，名叫般若羯羅的法師正雲遊駐此，亦是慕小王舍城之聖蹟，而來朝拜的。此師年少而智慧甚高，對小乘教義，無不通曉，他聽說玄奘法師亦遠來求法，相晤

歡談之下，很是投機。奘師提出一些俱舍婆沙諸論的問題，他酬對自如。因此，奘師就在這裡停留了一個多月，就讀毗婆沙論。



這時縛喝國的西

南，有一叫做銳末陁胡寶健國的國王，聽說法師從大唐遠來，遣派重臣拜請法師過國應供。師雖辭謝，但經不起使者往來再三的要求，不得已而赴王處受供。國王非常歡喜，臨別取出許多金銀寶物來施贈法師。但均為法師婉拒未受。法師西行目的，旨在求法，對於身外之財物，一向並不重視，所以益發令人敬仰。

#### 四十七、飛雪千里

奘師自縛喝南行，入大雪山，行了六百多里，剛出覲貨羅境，又入梵衍那國，該國東西二千餘里，都在雪山中，一路上艱難危險的程度，比前面經過的峻嶺之地，更加一倍。凝雲飛雪，從不暫止。有降的更厲害的地方，平途數丈，一片白茫茫的，真是飛雪千里，決不是形容之詞。

奘師若不是為了眾生，求無上正法的話，又豈能不顧父母的遺體而作此冒險的遠旅呢！從前



王遵登九折之坂，已自稱漢室的忠臣；而法師今涉雪嶺求經，亦可謂是如來的真子矣。所以有說樊師是冒險的旅行家者，並無不當之處。

經過了這一段險

難的旅程後，終於來到梵衍那都城，城內有伽藍十餘所，僧徒數千人，也都是學小乘法的。



#### 四十八、立佛十丈

梵衍那國王聽說玄奘法師到城，即出延請法師過宮受供，一連好幾天。

那裏有摩訶僧祇部學僧阿梨耶馱婆、阿梨耶斯那，他們深知法相，見了樊師，都驚歎我支那

遠國，有這樣好的僧相。他們非常慇懃地引導着法師，到各處去朝禮參觀。

在王城的東北山阿，有立佛石像高百五十尺，像東建有一伽藍，伽藍的東邊還有一尊鍮石佛雕鑿的釋迦立像，高一百尺。鍮石似金，是一種自然銅之精，產于波斯國，像黃金一樣，不會發黑的一種鑽石。用造佛像，顯得非常莊嚴。

伽藍內更有現涅槃相的臥佛像一尊，長一千里，莊嚴微妙。歎為觀止。

由此再向東南行二百里，又度大雪山，至小川地方，有伽藍一所，中供佛牙，以及劫初時分一位獨覺尊者的牙齒，長有五寸，更有金輪



王齒長三寸。此外尚有一位商諾迦縛娑尊者所持的鐵鉢，量可容八九升。

還有一件深紅色的袈裟，都是很珍貴的遺物。

樊師在此經歷十五日，才離開梵衍那國。

#### 四十九、掘寶營建

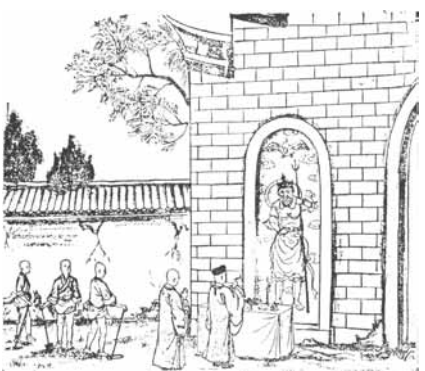
玄奘大師出梵衍那國後，又遇雪迷路，至一小沙嶺，遇土人，告訴他度黑山到迦畢試國的路。

這迦畢試國周四千餘里，北背雪山，國王是刹利族，通戰略，有威儀，統治十多個小國。樊師將至其都，王聞訊即偕諸高僧，出城來迎。此地有寺百餘所，都來爭請樊師駐錫應供。其中有一名沙落迦的小乘寺，相傳是以前漢天子太子作人質於此時所興建，這個廟上的僧人說：「我們的寺院，本是漢天子之子所造，今法師從彼來此，應先過我寺。」法師見其殷切，又同侶慧性法師是小乘僧，也不想住大乘寺。於是就在質子造的

寺裏駐錫下來。

寺內藏有無量珍寶，在佛院東門南大神王足下，是準備將來用以修補伽藍之用者。寺僧感恩，處處於屋壁間，作質子的圖像以紀念，且每逢安居解夏的日子，為質子作諸功德，相傳至今仍照例行事。不意近有惡王貪暴，欲奪僧寶，使人掘神足下，但地竟大動，其神頂上有鸚鵡鳥像，見其發掘，突然振羽驚叫，王及軍眾，都被嚇得昏倒過去，一一都溜跑了。

後來寺內一塔，因有損毀，僧欲取寶修營，結果因地仍振動而作罷。樊師既至，寺僧集商請法師祝禱，一同來到神前，焚香祝告說：





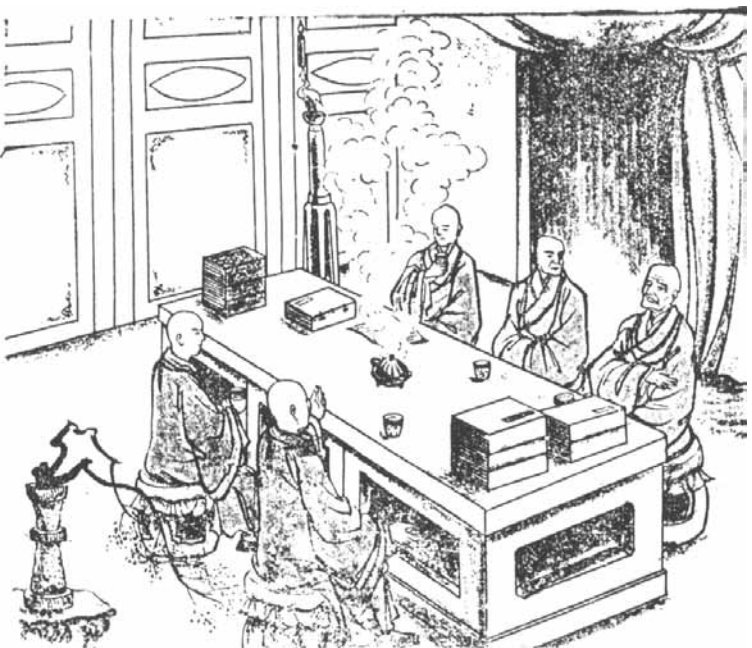
「質子藏寶，原為營建功德之用，今開施用誠，正是其時，願鑒其無妄的心，如蒙許者，奘師親自監督，稱知斤數，交付職司之人，如法修造，不使虛耗。」禱畢命人挖掘，很順利地進行，在七八尺處得一大銅器，中有黃金數百斤，明珠數十顆，大眾歡喜，莫不歎伏奘師的威德感應。

## 五十、論道五日

奘師即在此寺結夏。其國王輕藝羅，信重大乘，屈邀奘師及慧性三藏，在一大乘寺中，集合彼地大乘三藏法師多人，都是彼之權威，但他們所學，大小各別，不能兼通，雖精於一理，終偏有所長。只有奘師，徧識眾教，隨其來問，各依部作答，無不恆伏。這樣的論道，持續了五日方散。國王非常歡喜，以純錦五疋，特別施供奘師。

奘師在沙落迦寺安居過夏後，同行的慧性法師重為覩貨羅王請，與法師辭別。奘師再向東進

六百餘里，越黑嶺，入北印度境。（待續）



## 三天使

### 鞭鼓生

閻羅王問生前造作惡業，死後墮在惡道中的

眾生說：

「你從前在人間的時候，三天使難道沒有給你告示嗎？」

「什麼三天使啊？」眾生反問閻王。

「三天使就是老、病、死。天，是自然的意思。老病死是發自自然的業道。釋尊為悉達多太子時，遊觀四門，就是見到老病死之苦，而深生厭世之心。所以老病死是警告世人的三位使者啊！」

「嗯！說到老病死，確實是很刻骨銘心的！」

「怎麼個苦法？說說看！」

「閻王啊！病使來的時候，是六親不認的，不分男女老幼或尊卑貴賤，人人不能得免，或生瘡長膿，或胃疾肝病，或腿傷中風，病使一來，雖有山珍海味，食來也形同嚼蠟！雖有金銀千箱，也不能替代病苦的逼迫哪！」

「哦！這般痛苦，那你為什麼病一好轉，就忘了疼痛，依然放逸毫不警覺呢？再說說老使來

的時候，是怎個情形？」

「閻王！這老使來的時候，我是形容枯槁，精神昏昧，髮白眼花，耳聾齒落，步履維艱，人多嫌厭，苦不堪言啊！」

「可是你為什麼依然放縱身、口、意，不停的去追逐五慾六塵，患得患失呢？」

「閻王啊！我真是後悔莫及。」

「好！那死使來的時候又是怎麼樣？」

「唉！死時更是劇烈，我在臨命終時，四大分離，風刀解體，猶如生龜脫殼，生牛剥皮，那胸膈腸胃中，如烈焰焚燒，雖有至親骨肉，無人可以替代。閻王老爺！我命斷魂逝後，一切恩愛眷屬各各分離，官爵財物僕從也各自散馳，我身陷閻閻長夜，曾無一點光明，徬徨無主，苦惱無盡，真是惶恐有加啊！」

「眾生啊！眾生，三天使一一來昭告於你，你又為什麼不趕緊持戒念佛，及早準備，發願往生，志求解脫呢？」

續上句：「即吾人所住世界上的一切有情生命。」

### 三、精研三藏

人之一身，物質與精神而已，吾人爲維持物質的色身，固必需勞動生產以謀食；但爲培養崇高的精神慧命，同時尤應精研三藏以乞法。可是世上的人，熙熙而往，攘攘而來，大多只知爲物質的色身而奔忙，求其能乞法以資慧命而精研三藏者，殊不多見，以致芸芸眾生，流轉苦海，頭出頭沒，靡有出期，都因未能精研三藏之過，可憫孰甚！

三藏是離苦得樂的法寶，解惑證真的妙訣，包括經藏、律藏、論藏，總稱大藏經，亦有分爲

五藏，即加入雜集藏及密咒藏。關於藏經的結集，據傳說是阿難誦經，優波離誦律，大迦葉誦論，此爲七葉窟內上座眾所結集，還有未及加入窟中的大眾部，別開會誦出經藏、律藏、論藏、雜集藏，以及禁咒藏，這是佛滅後藏經結集的大概情形。至於阿難因爲是佛的堂弟，侍佛最久，博聞強記，所以也有人說：「佛法大海水，流入阿難心；三藏十二部，全賴阿難聞。」可見阿難在記述佛陀遺教的工作上，實居於最重要的地位。

藏經的傳入我國，自後漢永平中，摩騰、竺法蘭二尊者來洛陽，譯四十二章經後，歷代高僧大德，相繼翻譯。至唐貞觀時，共是五千四十八卷，五代宋、元、明、清，陸續增譯，乾隆時龍藏，亦稱北藏，凡八千七百餘卷，比較宋之續砂

藏以及明之南藏尤多，更加日本積存的續藏又有七千一百四十餘卷，世界上任何宗教的典籍，都沒有如此的博大精深，耶教的新舊約全書，回教的可蘭經，俱不能望大藏經的項背。

經藏爲世尊親口所說，屬於定學；律藏專明修持之規則，如七眾律儀，屬於戒學；論藏是諸大菩薩乘願再來依經造論，因爲佛所說的經典，甚深微妙，了解非易，菩薩特依之問辯徵析，剖斷開示，使佛理闡明，屬於慧學。所以我們爲了勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，不可不博觀全藏，解行並進，方可不負己靈，上報佛恩，下度有情，胥賴於此。故經律論三藏，真是渡海的慈航，黑夜的明燈，嬰兒的乳母，凶歲的稻穀，冬天的太陽，夏日的涼風。

古人說：「雖有嘉肴，弗食不知其美；雖有至道，弗學不知其善。」如來曾謂經典流傳，而人不看，如栴檀香在市，而人不買，殊爲可惜。

世上不信佛法的人，都由於不讀佛經之故，苟能平心靜氣的研讀佛經，無有不轉疑爲信，轉謗爲讚的。從前宋朝有一位宰相，名叫張商英，本來是不信佛法的，後來在寺中看到了大藏經，借回家去細吟，他的太太問他何故閱讀佛經？他回答說：「我不信佛，想著一部無佛論闢之。」他的太太說：「既已無佛，還做甚麼論？」商英因而停止，後來他偶而讀到了維摩詰經，不禁讚歎道：「胡人（註）的言論，竟亦如此的微妙精深！」從此他才深敬佛法，不但不作無佛論，且著護法論傳世，深責韓愈、歐陽修破壞佛法的錯誤。

蓮池大師有言：「予少時，見前賢闢佛，主先人之言，作矮人之視，罔覺也偶於戒壇經肆，請數卷經讀之，始大驚曰：不讀如是書，幾虛度一生矣！」可見若不讀佛經，等於虛度一生，是故佛經不可不讀。但三藏經典，浩如煙海，初學者每有望洋興嘆，無從入門之苦，則蕩益大師所

著閱藏知津，最便初學，慈航法師所著佛教聖經，尤爲入門的捷徑，再進而博覽全藏，以求登堂入室，惟閱讀佛經及闡揚佛法諸書，應主敬存誠，有如忠臣之奉聖旨，孝子之讀遺囑，如此方能獲得佛法實益，而出離生死的苦海！

（註）古稱西竺爲胡，即指印度人。

#### 四、嚴持禁戒

在釋迦牟尼佛將涅槃的時候，曾有一最重要的訓示，那就是「以戒爲師」。所以戒定慧的三無漏學，以戒律爲先。因戒生定，由定發慧，曠劫以來的無量聖眾，無一不以嚴持禁戒，爲超凡入聖的不二法門。若不持戒，雖有解悟，亦是一種狂慧，難獲佛法的實益。在家居士當受五戒：一、戒殺生，二、戒偷盜，三、戒邪淫，四、戒妄語，五、戒飲酒。若三百里內無高僧，可於佛前稱名自受。但出家的沙彌十戒，比丘二百五十

戒，比丘尼三百四十八戒，必需師僧口授，不能自受的。

有人說：「受戒容易持戒難」，難怪學道的人雖多，成道的人罕見，實由於不能嚴持禁戒所致。究竟要怎樣的嚴持禁戒呢？現在筆者選出佛經中的故事二則如後，作爲我們嚴持禁戒的榜樣：

佛在祇園說法的時候，有二位新學的比丘，從羅閱祇園來，經過長途的跋涉，又遇天氣異常的亢旱，二位比丘燥渴疲乏欲死，偶見地穴之中，有升餘的水，但水中有許多的小蟲浮沉著，不可取飲。一比丘說：「姑且飲了這水，以救我燥渴欲死之身，然後再去見佛。」另一比丘說：「如果破了佛戒，雖見何益？」竟忍渴而死，死後神識生至忉利天上，自己知道宿命，持著香花去見佛供養。那位飲水的比丘，過了一天也來到佛所，向佛泣告路途上的痛苦。佛說：「你的經過情形我已早知。」並指著天人對他說：「這一位就是

與你同路的人，他已先你而至。你不能持我的禁戒，雖要見我，我也不見你的。」這則故事載於法句經。

佛世安陀國有優婆塞，供養一位比丘一位沙彌，每天餽送膳食。有一天全家出門，僅有一姑娘在家，這姑娘年華二八，長得花容月貌，綽約多姿，偶而忘了送膳，吃飯的時候既至，比丘遣沙彌自去取飯，姑娘聽到叩門聲音，知道是沙彌，很欣喜的延他入內，並且加倍的現出淫態。對沙彌說：「我家的財寶，其數無量，你如能答應我的要求，我可以做你的妻子哩！」沙彌聽了這話，自念不知有了甚麼罪，會遇到這樣的惡緣。他決定寧喪身命，不破佛戒，但如要逃走，一定要給她牽住，給路人看到，反取污辱。就方便的對她說：「姑娘！你可去閉了門，我進房中，稍待一會兒，就可滿足你的願望了。」姑娘出去閉了門，沙彌進入房中，見一剃刀，心上很喜，就脫去衣

服，合掌跪向拘尸那城佛涅槃處，痛哭流涕的發願：「我今可以犧牲身命，不破佛菩薩戒及和尚戒，願我世生生出家修道，究竟成佛。」就拿了剃刀自刎而死，流血滂沱。這則故事是載在賢愚因緣經上的。

上面的二則故事，前一則記一比丘寧願渴死而要嚴持不殺戒，不僅神識生天，且能捷足而先見佛；後一則記一沙彌寧可自刎而能嚴持不淫戒，以期究竟成佛。雖自刎的行爲不必獎勵，但那種寧死不破戒的偉大精神，確實值得我們效法的。

最後，我節錄佛說大乘戒經的經文一小段：「寧捨身命而趣無常，不得縱心，犯其戒律，若人捨命，只壞一生，若復破戒，令百萬生沉淪惡道。若人持戒，當得見佛。戒爲最上莊嚴，戒爲最上妙香，戒爲歡喜勝因。戒體清淨，如清冷水，能除熱惱。戒法最大，世間咒法龍蛇之毒，而不能侵。持戒得名聞，持戒獲安樂，如是命終時，



復得生天上。佛言：苾芻（註）若犯律儀，譬如盲人，不見眾色。亦如無足，不能行道，遠離涅槃，不到彼岸。若持戒人，成就一切法寶，譬如寶瓶，圓滿堅固，能盛一切珍寶。」願讀者咸能三誦此節經文，並深切體會而力行之，俾可疾證菩提，早登彼岸，豈不皆大歡喜。

（註）苾芻即比丘，兩者都是音譯，意即出家人。

（待續）



## 水果酵素 DIY

續上句：「很多身體上的疾病就能不藥而癒。」

下面就水果酵素的材料和方式分別討論：

### 一、水果

原則上，大家都說水果酵素或環保酵素都是要使用「未煮過」的鮮蔬果，但是，我居然看到一篇是將水果打汁再煮，加菌種，一個星期就可以飲用的水果酵素，大吃一驚，最後我會附上這篇做法，但以下所談的方法都是指：未煮過的水果。

有些資料不建議混合不同的水果，有些則建

議按一定比例做綜合水果酵素，我認為剛開始試做的話，用單一水果比較保險，也比較好準備，如果能使用當季的水果則更好。

以下這段可以做為選用水果製作的參考：

所有未經煮熟的水果都可以製作酵素，一切的酵素也都以糖為營養基，讓活菌在糖的培育下繁殖滋生，產生生物化學的作用，得到人體所需的營養素，是我們的目的。故取材時最好是多元化，水果的味道以濃厚為佳，例如：番石榴以土種土生的氣味較諸改良過的品種為優。龍眼、荔枝、鳳梨、香蕉、蘋果、酸梅、李子、葡萄、香瓜、南瓜、蕃茄、地瓜、紅蘿蔔、牛蒡……等等都是非常好的原料。以上這些果菜可以合在一齊釀製，



也可以分別釀製。不過爲了方便管理最好還是分開釀製，等釀成了，再將各種果液依所好調理成色、香、味俱佳的綜合酵素。綜合酵素的好處是避免活菌中因缺乏競爭，而產生懶菌，競爭激烈下的酵母菌活力大於缺少競爭的懶菌，自然喝進肚子裏以後的效果會有不同能量，不過，經綜合過的汁液變化很多，最好置於低溫中，這個要點是必須加以注意的。

當然，除了水果也可以用蔬菜或藥草來做酵素，不過，以水果最爲簡易和普通。

我這次做二種，一種是木瓜，一種是鳳梨，但二種也都各加一顆檸檬提味，所以成品都有淡淡的檸檬香，氣味很好。只是，在挑水果時，我滿腦子只想要找熟一點，結果做好以後，才看到資料說，挑比較生的水果比較好，以後就知道了。有人建議以有機水果來製作，這當然是很好，可

我看到有人全部用蜂蜜，有人用黑糖，有人是以冰糖和蜂蜜混用。我看到有人說「褐色冰糖最好，白色砂糖亦可，但不可用黑砂糖或蜂蜜，否則容易產生異常發酵，容易失敗。」有一篇文章是用純寡糖粉90g / 15小包（或Oligo 900純寡糖漿），這可能是在國外吧。不幸的是，我因爲做環保酵素，所以還有一些黑糖，就用黑糖去做，但最後淋上了一層蜂蜜，結果沒有失敗。我想，酵素製作好以後的存放地點很重要，我把罐子放在屋角，是一個不會照射到陽光也遠離家中照明器具的陰涼地方，這應該是用了黑糖也可以成功的因素吧。不過，我即將再做的酵素則打算用褐色冰糖。

是這二天看報紙，九成的有機蔬果都含有農藥，也不是很安全，幸好，我用能量水浸泡，可以去除農藥及金屬的殘餘成份。如果水果百分之百是有機的，可以不用削皮，如果不安心，那麼就只好削皮來用。

## 二、菌種

我做的這一種應該是無菌發酵的酵素。我看到有人加了菌種，並解釋所謂的菌種就是已完成的酵素的水果渣，一份水果渣可以再分爲五份去做五份酵素。至於是否還有其他菌種就不得而知，有看過說是加酵母粉。

## 三、糖或蜜

冰糖似乎是最上選，尤其是褐色冰糖。有一說，褐色冰糖〈白色冰糖〉黃糖〈白糖〉。

## 四、醋

有人會加上醋做成酵素醋。

我覺得做酵素就單純做酵素，加上醋就失去意義了，因爲水果醋喝多了容易有輕微拉肚子的現象，不加醋就能多喝酵素也不怕拉肚子。

不過，某些水果不加醋的話，在製作酵過程中會酒化，以下這段話也請參考：

有些水果須要加醋才不會酒化，有些水果只要糖量夠即使不加醋也不會變酒化，例如：紅龍果、木瓜、桑椹、草莓、柑桔、檸檬……等等。如果沒有把握的話，可以在發酵的一個月內，偶而打開釀罐口聞聞看，如果僅是輕微酒氣則無妨，若是酒氣重了，這時再加入食醋也不爲遲，加入量視酒氣味輕重而定，以足夠平衡抑制爲原則。不加食醋浸泡的酵素，適合腸胃潰瘍的人或體質虛弱的人飲用。

# 菩薩的故事——(一) 戒吃蛤蜊



## 五、水

這是最令人費解的部分。

因為在製作過程中，強調水果要晾乾到沒有水分，玻璃罐要熱水清洗後烘乾，切水果的刀和板子及手都不能有水，否則會失敗，那為什麼要加水到罐子裡呢？

我看了多篇資料後，猜測材料中可以加水的酵素做法，都是有加菌種，所以沒有加菌種的最好不要加水，否則為什麼要強調製作過程都不能碰到水呢。

註：以上資訊來自互聯網，可信與否，請讀者諮詢醫師意見。

(待續)







有一天，御廚房裡收到一批海鮮，其中有一顆特大的蛤蜊。

我來殺魚，你剖蛤蜊。

奇怪！怎麼剖不開？讓我用鐵錘敲敲看。

好！看你的。

別敲！還是用刀砍比較好。



唉！真是怪事！

外殼一點傷痕都沒有。

糟了！反而把刀口破裂了！怎麼會那麼硬？

噹！



怎麼可能呢？

喔！竟然有這種事情，我倒要親自去看看。

啓稟聖上！御廚說，有一個蛤蜊，想盡辦法都無法剖開，不知如何是好。



大臣轉飭下屬遵辦。

你們必須遵照辦理，不得有誤。

是！屬下領命，立刻去辦。

我們都已經盡了力，實在撈不到更大的了！

不行！怎麼只有這麼一點點，又是那麼小？不行！



這還算肥大，但太少了，是不是偷藏了一部分？

老爺！我怎麼敢呢？

老爺！我們已經盡了心力，怎奈今年產量不多，請多幫忙。

好吧！看在老朋友的面子上，你先回去吧。

交不出就把你開起來。

求求您饒了我吧！

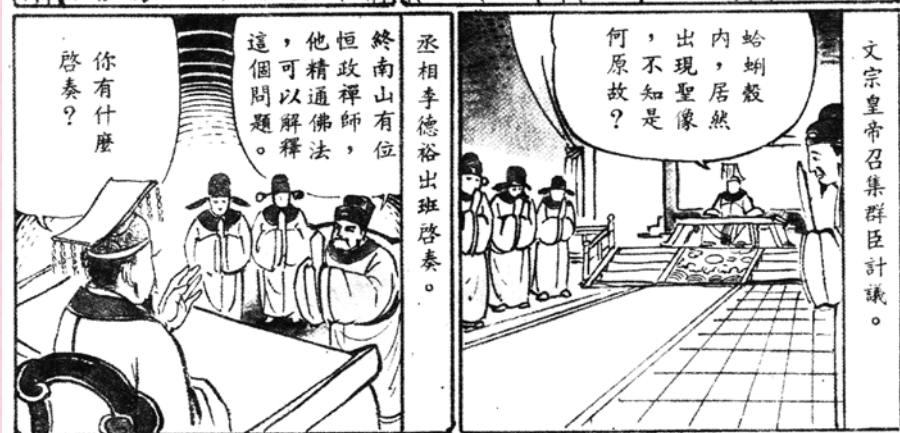


沿海居民，怨聲載道。

官員們狐假虎威，欺侮良民，這是什麼世界？！

皇帝愛吃蛤蜊，可苦了我們老百姓啊！







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 8 月份活動

開放時間：逢星期一至星期六上午八時半至至晚上七時（星期日休息） 歡迎各界人士到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	8月5日至9月23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)	
四	慧命功(A)	胡銘麟	9月5日至10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《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	研習中國繩結(十八堂)	請先報名
	中國繩結班			下午3:45至5:15		
	慧命功(B)	胡銘麟	9月6日至10月18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2:30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 8 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。 * 2013-2014 年度佛學班招生（費用全免）*					
星期	活動名稱	教師	上課日期	時間	備註
一	繩結基礎班	陳積幸女士	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(九月份開課)	晚上7:30至9:00	請先報名
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	9月5日至10月10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	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(九月份開課)	晚上7:30至9:00	請先報名
以上各項活動 歡迎各界人士參加				弘法中心查詢電話：2338 9939	



~ 待續 ~

## 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。

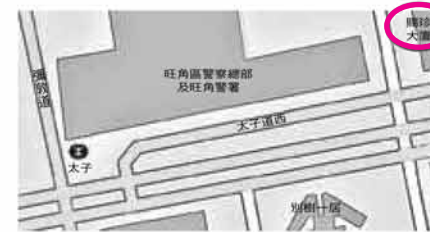
## 本會活動地點



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·曾玉華合家·黃成輝·曾志航合家
- 20 雷社敬·莫艷蘭·黎耀輝合家·何建明合家·唐錦明·蔡允泉·  
陳燕華·蔡俊輝·蔡俊賢·蔡樂儀·林夢鴻·蔡俊輝·蔡俊賢·蔡樂儀·  
陳燕華·區錦棠·胡惠玲合家
- 30 王立基·王立業合家·王鳳明·林瑞華
- 40 唐淑妍·蔡錦強·麥錦強合家
- 50 林鴻運合家·尹浩民·羅朝暉·陳桂揚·袁自勝·伍表光·張綺麗·  
何佩芬·莫晉宇·霍愛玲合家·張綠珍合家·朱嘉琴·張嘉明·李鴻輝·  
謝燕莊·林竣·李詠欣·林羨榆·李馥耀·蔡首芝·李卓旻·曾秀蘭·  
徐輝全·徐樂敏·徐錫超·張綺麗·伍表光合家
- 60 吳之非·付國強·陳春流合家·沈家燊·沈少賢合家
- 80 高偉棠·沈可怡·高偉棠·高偉棠
- 100 周婉蘭·陳志耀·陳志禮·陳志恒·陳慧森合家·蕭偉基·龍郁輝·  
楊安烈·梁瑞琴·周美鳳·馮少卿·何其潛·張佩玲·馬麗蘭·葉慶祥·  
彭喬豪·梁肇彤·陳岳斌·鄭子源·許仲愛合家·楊安烈·曾健圖合家·  
鄭淑明·譚杜秋合家·梁瑞琴·容少玲·鄭美嫦·鄭鳳梅·苟思娜合家·  
陸女仕·吳愛麗·吳樹盈·梁秀霞合家·黃觀英·楊安烈·項伯明·  
吳瑤珍和七子女·梁吉明·勞家韻·湯鑑初·徐仲和·鄭淑儀·  
沈育全·羅玉佐合家·張祺艷·簡堅良·簡廷珈·簡子皓·鄭志聰·  
葉慶祥·李雅健·顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·馮少卿·  
麥福安
- 120 黎北帶·盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦
- 150 盧麗華
- 200 余景德·羅啓源·周昭美·黃喜·張坤·洪潔妍·毅成戶外用品公司·  
顧張帶娣·顧智輝·顧智鋒·顧智傑·彭奮強合家·張桂好·羅啓源·  
何其潛·方小瓊·李定崇·鍾霈森·葉偉源
- 250 高宅
- 260 C.E.C. 酒店設備有限公司
- 300 謝偉健·李佑英·馮佩蓮·鄧好
- 500 Miss Ying Chi Kwan·萬齡慧·黃秀梅
- 1,000 梁佩坤·湯炳強
- 9,500 朱平峰·仇錦馨·陳少嫻·朱麗珊·蔡浩麟



## 圓通寺購地



## 弘法中心禮拜梁皇寶懺法會



## 福田組往大嶼山三丫水石溪蘭若打掃



