

雷音

The Thundering

是亦眾生 與我體同

應起悲心 憐彼昏蒙

普勸世人 放生戒殺

不食其肉 乃謂愛物

弘一法師

眾生



171 (免費贈閱)

佛曆二五六二年 (二〇一八年) 五月

2018年3月23-25日新春潮州朝聖祈福三天遊



目錄

學佛答問.....	2
佛教問題座談（選讀）.....	5
我們是釋迦牟尼佛的弟子.....	7
本秘禪宗講錄.....	8
一代異僧慧忠國師.....	13
新羅王子無相禪師.....	14
四聖諦—佛法的根本.....	16
佛曆的計算.....	21
殺生者的面貌.....	22
來自本會資助山區學生感謝信.....	25
法會活動海報.....	28
本會活動花絮照片.....	29
本會 51 周年綜合慈善活動.....	32
好書介紹—佛遺教經講記.....	33
菩薩的話語.....	36
妄語生災.....	37
妄語是透過語言造成的口業行為.....	40
富翁造三層樓.....	41
晚晴集講記.....	42
苦行頭陀墓林僧筆記本（續）.....	43
人身難得 佛法難聞.....	48
投謀召災.....	51
佛學基礎班／佛學進階班課程.....	52
蓮池大師戒殺放生文圖說.....	53
素食菜譜.....	56
本會活動時間表.....	57
本會活動地點.....	58
贊助帳號／徵求義工.....	59
助印功德芳名錄.....	60

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

閱覽室：香港九龍太子道 144 號賜珍大廈 7B 室

電話：(852) 2380 8221

地藏閣：荃灣老圍村三疊潭 12 號（西方寺對面路口入）

望海觀音廟：屯門蝴蝶灣第 45 區（美樂花園對出海旁） **電話：**(852) 2430 1821

紐西蘭分會：P.O. Box 82146, Highland Park,
Howick, Auckland, New Zealand

Tel: (09) 2713377

出版：佛教青年協會

編輯：雷音編輯委員會

本期印數：4,500 本



問：很多經文有重複又重複的情況，感覺很難理解，請師父開示？

答：信佛教容易，理解佛法難，實行更難。佛法為甚麼難以理解？因為佛經是諸佛菩薩講的話，是諸佛菩薩的思想，是諸佛菩薩的行爲。我們凡夫眾生跟聖人的距離相差太遠，差距懸殊，所以看經看不懂。假使沒有投放十年八載時間鑽研，佛教中心思想拿捏不到，控制不住。可以說佛法難懂，說易懂也可以。你明白佛法的時候，一切法皆是佛法，隨便講都是佛法。不明白佛法，一講就錯，因為一切不離佛法。《金剛經》云：「佛法者，如來說即非佛法，是名佛法。」這些話是甚麼意思？一般人不會講這些話。

沒有問題。佛教道理有異於世間道理，所以理解佛法有一定難度。一般人看佛經不容易明白，中學生、大學生都看不懂，大學教授也未必懂。文字是一樣，道理卻不同。有一位大學教授來中華佛教圖書館看佛經多年，他對學生說：「佛教道理很好，可是神話太多。」

這位教授是有學問的人，我的學問不及他，雖然他有多年研究佛法經驗，看不通就是看不通。我們同樣研究佛法，但是我們看得通。韓文公曰：「聞道有先後，術業有專攻」，你看過幾年佛書，平日有下功夫，不過你的經驗仍然有限。人家比你早學佛法，智識比你多，所以一定有些不同。研究佛法多年的大學教授尚且誤解意思，講錯話，何況是中學生、大學生。佛法不是難懂呢？他說佛教道理好，可是神話太

一位大學教授看過《金剛經》後說：「《金剛經》說來說去都是這幾句話，等於將第一個缸的水倒進第二個缸，又將第二個缸的水倒入第一個缸，如是者倒來倒去，始終都是第一個缸的水。」沒有錯。《金剛經》講的道理重複又重複，《大般若經》講的道理也一樣重複又重複。佛為甚麼這樣講經？我認為佛法不可說，沒有佛法可說，也沒有眾生可度。沒有佛法可說還要說，說來說去都是這幾句話，沒有話可說，怎麼樣講好呢？所以句子重複次數多了。

另外還有一個原因，讓我們學習觀察觀照，重複地講了又講，講了又講，教我們觀察又觀察，觀察時間久了，就有作用。這跟我們念經，念完一遍又一遍的道理一樣，

多，所指的是甚麼？神話太多是指佛教大乘理論太高深，他看不懂。說佛教理論很好，是指他祇能接受小乘佛法。

問：在葯師懺本有幾句：「因心故心，不因心故心，亦因心，亦不因心故心」，應怎樣去理解？

答：這只是其中幾句，還有上文和下文。意思是說你現在這個心，是因心生起來而有心，是不因心生起而有心，是亦因心，亦不因心而生起這個心。意思是問你這個心是怎樣生起的呢？你為什麼生起這個心呢？從那兒生起這個心呢？主要是問你為什麼生起這個思想？要自己去觀察，去問一問自己。求心了不可得。

問：若要過午不食的話，何時不能吃？下午可以飲牛奶或茶嗎？

答：過午不食是過了十二時不吃，直至明早天光。下午飲牛奶或茶沒問題。但依正規戒律來說，下午飲茶或牛奶都不應該。但現在一般人都不太講究，有些人還會吃麥片呢。

問：我們可否在廚房誦經呢？

答：在任何時間，地方都可以看經、念佛，何況是廚房，甚至在洗手間也可念佛、誦經。因香港的洗手間很乾淨，但除了大陸農村的洗手間之外。假使到處吵鬧不停，唯有在洗手間清淨，則在洗手間念佛、誦經也沒有問題，這是出於不得已。

佛教問題座談（選讀）

李君：那麼中國的出家人到什麼時候才有出家的姓氏呢？

竺摩：中國出家人有姓，始自晉時道安法師。道士以為出家人既同為佛弟子，應依佛姓為姓，同稱釋迦氏，或簡稱釋氏。當時僧中，似或不甚同意，後來見到阿含經中有這樣的話：「四河入海，無復河名，四姓出家，同為釋種」。於是大家才驚歎道公的高見，同以釋氏為姓。

李君：僧字，不算是出家人的姓嗎？

竺摩：僧是眾稱，不能當姓。梵語具云「僧伽」，我國譯為「和合眾」，即是指出家共住的團體，有「和諧合眾」的意思。故有「六合僧」之稱——六和，即身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、利和同均、見和同解。中國人往往在出家人的名字上冠以僧字，成為「僧某某」，當作姓，那是錯誤的。

問：什麼是「四諦法」？

答：學佛的人都知道「苦、集、滅、道」是四諦法。「苦」是世間的果，「集」是世間的因，「滅」是出世間的果，「道」是出世間的因。菩薩畏因，眾生畏果。凡夫只知道不想有痛苦、煩惱，卻不知道這是果報。有果必有因，若當初不種苦因就不會有今日的苦果。你要修道種樂因便得出世的樂果。所謂：「知苦斷集慕滅修道」是為小乘的四諦法門。

竺摩法師著

陳聖覺：前聽法師講經時講到兜率淨土，有外院與內院之分，外院有男女飲食等相，內院無男女飲食等相，佛法本來平等，既在淨土，還有男女之分，豈非仍是有不平等相嗎？

竺摩：兜率內院是補處大士彌勒菩薩所居的淨土，所以無男女飲食等相；外院是欲界第四天的天人所居的，所以還有男女飲食等相。天堂、天國，雖然也可稱它為淨土，但其所淨化的程度，還不能與佛菩薩的淨土相比；要達到菩薩和佛的淨土那樣，始能稱得上是真正實現佛法的平等。

李心虛：何謂三界？上面所說的欲界是怎樣的？

竺摩：三界即欲界、色界、無色界。欲界，即三界中的第一界。欲即欲望，或欲念。

欲界的眾生，都依欲望來維持生命；如財色名食睡的五欲，色聲香味觸法的六塵，都為生存欲所繫，沒有了這些，是難以生存的。欲界，亦叫做「五趣雜居地」，不但人類賴欲愛來維持生命，其他地獄餓鬼畜生，以及六欲天人，都靠貪欲來維持生命。前面講的兜率外院的天人，尚有男女飲食之欲，就是例證；不過天人的欲念微薄，不如人類等之沉迷。至於色界的天人，則已離開欲界下地的粗欲，唯在禪定的光明妙色中討生活；到無色界的眾生，則禪定的工夫更為進步，連色界的微妙淨色都厭離了，悟入四空天的四空定中，去過着幻滅空寂的禪境。

又問：幻滅空寂的禪境，是否就是涅槃？涅槃與真如有何不同？什麼叫做真如？

竺摩：幻滅空寂的禪境，不是涅槃。涅槃譯云「圓寂」，義為不生不滅。寂名不生，煩惱已

斷；圓即不滅，真理已證。現在所講四空天的定境，未曾到不生不滅的地步。因在此定中，以定制伏前六識的分別妄念不起，似入涅槃的狀態；其實第七識的執染未除，第八阿賴耶識的染相仍在，定力一衰，染識依舊現前，所以此定修到最高的「非想非非想處定」，壽命八萬大劫，定力已盡，煩惱復生，仍再墮落下界。如果是涅槃，那裡還會再墮落呢！真如，是佛教揭發宇宙人生的一條真理。真名不變，如名不易，此真理法爾如是，不變不易；不比世間人所說今是昨非的真理，所以叫它做真如。證到不生不滅的涅槃，即是圓證這真如之理。不過從斷生滅煩惱而到不生不滅的地位講，叫它做涅槃；若從理性的本身講，亦可名之為真如。同是一種東西，從幾方面的不同看法來說，所以有真如、涅槃、無為、菩提、法性、法身、法界等多種不同的名詞。

我們是釋迦牟尼佛的弟子

我們自己要知道，你要認識：你是釋迦牟尼佛的弟子！你要認識這件事。我這話甚麼意思？你們猜一猜我說這話甚麼意思？我們不是外道，我們是釋迦牟尼佛的弟子，我們要認清這一件事，你不要忘了你是佛教徒，你不要忘掉這件事！這樣子，你對於我們經論上說的話，我們讀《摩訶般若波羅蜜經》也好，讀《雜阿含經》也好，我們會知道「尊重」，會知道這件事。你不要說是「經論上說的話，我不知道，我學那個做甚麼？」那麼學習《阿含經》也好，學習大乘經也好，這都是佛說的話，我們應該恭敬尊重，接受佛所開示的。按照這個去用功修行，應該這樣做。

本秘禪宗講錄（續）

惠光老法師在香港荃灣芙蓉山觀音洞講

以偈說明 出見性錄

「放下一切念，靜極必近悟，於微細念中，念阿彌陀佛。」

再以微細念，參念佛是誰，話出光明藏，光明藏是頭。

惺照而寂參，寂覺而惺悟，如此用工時，即到家話頭。

若住異滅參，難敵微細念，更參更念多，即生滅話頭。

參從有念起，參到無念止，後念即不生，焉有前念滅。

不生不滅時，當在此中會，此處無生忍，悟與境互證。

若前後參差，非徹底互證，悟徹境未徹，境徹方證悟。

境徹悟未徹，悟徹方證境，境悟同時徹，互證大徹悟。

實相本現前，非證非非證，境悟無心處，忽爾本參破。

自證見本性，是道當面關，境悟心極死，忽活透重關。

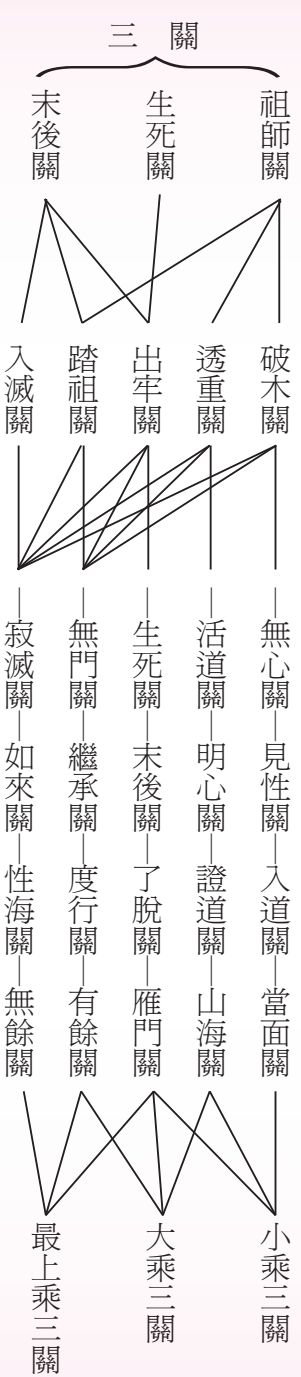
明心證道處，是道山海關，境悟生死道，忽出生死關。

了無生佛像，是道雁門關，圓中正法眼，踏上祖師關。

繼承佛祖位，是道無門關，竟八相成道，共入如來關。

度緣盡入滅，無餘涅槃關。」

此頌係日僧曉彌大師所傳，長沙明印禪師得之，出祖源見性錄。下表說明



見地的境相分六

祖師關乃頓性頓悟者；則可超越前三關，是為多劫漸修而成者；故謂破，透祖師關即是踏上祖師的無門關，而前三關皆可共入祖師關和如來的寂滅。雲公老和尚云：「下手工夫，屢有變遷。唐宋以前的禪德，多是由一言半句，就徹悟了道。師徒授受，皆是以心印心，並沒有甚麼實法不實法。平日的參問耐答，也不過隨方解縛，因病與藥而已。宋代以後的根器就陋劣了，雖講了也做不到。要他善惡莫思，一切放下，他一點也放不下。不思善，就思惡，到那時，佛祖親臨，亦無法可施。實不得已，授取以毒攻毒的方法，教人學看話頭，甚至要咬定一箇死話頭，咬得緊緊的，一剎那間都不要放鬆他。如老鼠嚙棺材，嚙定一處，嚙不穿則不止，一旦嚙穿了就有吃。即是制心一處，以一念抵制萬念，以

萬念的力量集中一處，總成一念，來參這個是誰。或專看拖著這個死屍來行的是誰，或看坐的是誰，或看臥的誰。或專看父母未生以前誰是我的本來面目。或專看念佛的這個是誰。或看拜佛的是誰，或看持咒的是誰，或看誦經的是誰。或看穿衣吃飯的。起妄想的動念的是誰。或專看本心是誰。或專看自性是誰。或專看講話的，歡喜的、靜的，動的，笑的是誰。行住坐臥，一切時、一切處，時時處處要看住他。乃至阿屎放尿的是誰。把他看到底，看他到底是誰。看是佛？是魔？是心？是衆生？佛來斬佛，魔來斬魔，心來斬心，衆生來斬衆生。看到底是誰？是我呢？我之一字，是代表的名詞，亦不可得，非我真我，真我無我。然則到底是誰？一旦機緣成熟時，看清了這個忽然大徹大悟，哈哈大笑一場。到那時，天人盡忙了，天龍八部，互相報曰：『人間某比丘，今日成道，都去散花供養，請說妙法。』這樣一來，見地很深，這是破本參的境相。破本參後的

在聖不增，體徧周沙，不來不去，萬法本具，本具寂空，體似虛空，不同虛空，虛空頑空，本體靈空，窮劫不壞，故不動體，體性如如，就是本來面目。未得大徹大悟以前，這個本來面目，不易得見。雖大徹悟，見了本體，還不明白，不明則生死亦不明。雖明而未了。雖了也而有餘習未盡。要在誰字上討個分曉者；（一）要在誰字上二三十年的苦工不間斷的參，（二）要在誰字上見個分曉，（三）要在誰字上明個分曉，（四）要在誰字上了個分曉，（五）要在誰字上，餘習斷盡得個分曉。即是得個本來面目……。」云云。

（一）遠見的見地

欲得初步的見地，必須要經過許多的反反復復。難上加難的關頭，纔得箇粗相應。由粗相應的參悟工夫，始得箇疑情。昏妄的病頓除，忽然得箇惺惺寂寂，當體寂空，人·空·法·在·的境相，我執已空而法執還在。定力大而穩固，猶如用極大的力，跑上妙高峰去看自己本

人大徹大悟者，是透重關的境相。透重關後的人大徹大悟者，是出末後生死牢關的境相。出牢關後的人大徹大悟者，是踏上祖師關的境相。祖師關以後的人大徹大悟者，是八相成道的如來關，即是無餘涅槃關的境相。初做工夫的人，參念佛是誰，決定要在誰字上討個分曉，其實誰字的答案，還是有個頭。念阿彌陀佛四字，是句念的話，念佛是誰四字，是句追問的話，因先念阿彌陀佛，然後纔有追問念佛是誰的這句話在心裏默默自問，問來問去，自然在誰字上見個分曉，討個消息。再有這句話的答案就是本心，念從本心生，本心是念的頭。話從本心起，本心是話的頭。萬法從本心生，本心是萬法的頭。話頭即念頭，念念不離頭。本心不動體，動念即是用，就是不動體中的動用者，故名曰念。一念若迷，忘失本體，一念明歷，即本體明歷。不動本體，即是本性。追問念佛是誰？就是追問這個本性是誰，就是動念念佛的這個不動的本體。不動體者，在凡不滅，

有的家鄉，不能得見。再用百折不回的勇猛精進的定力，再參再悟。如癡似呆的參究念佛的究竟是誰，決定要在誰字上見箇分曉。猶如行三千里的長安大路然，如已行過了五百里，忽然得見了自己的本性，即如自性長安，本來面目。忽然驚覺，得了悟境，見自本性，見又不見，不見又見，彷彿難明，此是遠見的見地。

（二）近見的見地

欲得進步的見地，必須要更加深進的工夫，再做比前十分得力的惺惺寂寂，綿綿蜜蜜，明明歷歷的細心觀照，自性覺體，清淨無為，參參悟悟的本心本性與疑情混作一團，疑是，彷彿不是。念佛的這個到底是誰呢？愈參愈疑，愈疑愈結。此時百務不知，諸凡不曉，乃至受人打罵而念無分別的惺寂如常。忽然豁悟，如又行過了三百里，一見自性長安，比前更明，則昏妄之病，生死之惑，已除斷了八百分，明明得見本來面目，此是近見的見地。

(三) 面見的見地

欲得深進的見地，必須要增長到大精進，大勇猛的參悟工夫。要將七識的命根打斷，還要將念佛是誰。四字咬破。到底是誰念佛呢？忽然頓寂良久，更如木偶死人，纔到真空邊境，見自本性，不自証明，工夫做到頓寂寂的，這時唯知本性與虛空同體，無量無邊的生滅念，生死心，頓寂成空。不動本體，彷彿如木石，不同木石，忽然驚惺，似徹非徹，如又行過二百里，當面即見本性長安，本來面目，但未實證親切，未得入門，「門外漢也。」似破非破，彷彿欲破，因緣未到，故名面見的見地。

(四) 入見的見地

欲得深深進步的見地，必須要如老鼠嚙棺材，嚙不穿，加力嚙，嚙定一處，快要穿了。工夫要大得力，大精進，方能嚙穿。還未入門者，法身病太重之故也。不捨有爲法，難入無爲門，

一代異僧慧忠國師

唐 雄俊

雄俊，俗姓周，四川成都人，爲人能言善道，但是沒有戒律和德行，曾經還俗從軍。不久又出家爲僧，但也頗知慚愧懺悔，平日經常持念佛名。唐代宗大曆年間（西元七六六、七七九年），突然暴斃，入於幽冥，被閻王呵斥責備，命令把他交付地獄，雄俊大叫說：「《觀無量壽佛經》中說：造五逆重罪，只要臨終十念就可以往生極樂世界。我雄俊雖然也曾造惡，但是並沒有犯五逆重罪，若是依照我平日都在念佛的功德，應當要往生淨土才是，否則十方諸佛就成了

不能破本參，故不實見真空本體。念佛的這一個，到底是誰？究竟是誰？在誰字上非要見箇分曉不可。雖當體頓寂，而未實証寂空。即雖自見本性，事因修境已到，而理悟未到。本參的關門，猶如銅牆鐵壁，如何自開呢？工夫到此，必須要寂參惺悟，看如何是百尺竿頭重進步？久久參悟，一旦忽然跌破疑團，頓寂空寂，實証實見，啊這就是百尺竿頭重進步，今日方知十方世界現全身。自性本空，全體透露，入此門來，身心頓寂，似乎費了九牛之力，徧體汗流如洗，大徹大悟了，哈哈大笑，原來就是這個。此處是人·空·人·在·的境相。法執已除，粗疑斷盡，真人得見，未得証明，捨一切法，知法本空，故今徹見本來面目，與諸佛衆生的本來面目，不一不異。既破本參，念無分別，一切無想，萬務無心，故謂之無心道人。三千長安，已踰千里。這是破粗疑，斷粗惑的境相，故名入見的見地。

妄語！」說完就恭敬合掌專心念佛，此時七寶蓮臺突然出現，雄俊於是乘著蓮臺凌空向西飛去。在此同時，有從幽冥界還魂的人，因而傳出雄俊往生這件事。（宋高僧傳。佛祖統紀記載：雄俊進入幽冥界時，自己說明念佛的功德，閻王於是把他放回陽間。後來就進入西山，專心一意稱念佛名。居住了四年之後告別大眾而往生，與前述《高僧傳》的記載有些差異。）

擷取自《淨土聖賢錄易解（一）》——釋慧律法師（高雄文殊講堂）

新羅王子無相禪師

無相禪師，新羅國人，他是國王的第三子。他在本國出家後，於唐朝開元十六年來中國，住京城禪定寺。後入蜀參謁智洗禪師，得法後，深入溪谷巖下坐禪。

深山修行 道通異類

無相禪師坐在巖下修道，山中野獸都樂與親近，他每入定，至少五日。一次，天降大雪，老虎無處覓食，哮吼而至。相師憫之，將衣服脫下，願捨身施虎。虎只繞師一匝，嗅嗅氣味而去。

以後，老虎常來禪師床下臥，相師以手戲弄虎鬚虎毛，老虎像一隻小貓似的非常溫順。

力士發心伐柴 滅除刺客不知去向

無相禪師來到成都時，曾有一個力士，發心伐柴供僧廚之用。禪師有一弟子，做了新羅國王，那個弟子恐怕他回去有危其王位，就派了一個刺客來殺禪師；無相禪師已經冥知，對那位力士說：「今夜有客，莫傷佛子。」然而，當夜晚那個刺客來行刺禪師時，竟被力士殺了，並拖出後門擲坑埋之。次日，禪師令人召力士來見，竟不知何往。

預知佛寺遭難 寂後神力助運大鐘

無相禪師對著寺前的柏樹說：「此樹與塔一般高時，寺廟當毀。」後來唐武宗會昌年間，下令大毀天下佛寺，果如所言。無相禪師於至德元年示寂，世壽七十七歲。

相師因在深山住久，頭髮很長，衣服也很破爛。獵人見之，疑為野人，幾乎射殺了他。

縣令不信佛法 護法神揚威

以後，無相禪師入城行化，夜晚宿在塚間或樹下，地方人士重視他的苦行和道德，為他構建精舍。成都縣令楊翌，懷疑相師是妖言惑眾的人，派了數十人去捕捉他；但是這些人走近無相禪師時，一個個都戰慄起來，頃刻之間，大風忽起，飛沙走石，一直飛入楊翌的住所，飄簾捲幕，嚇得楊翌伏地哀告禮懺後，狂風乃止。唐明皇避亂入蜀，派人迎入內殿供養。

武宗毀佛，成都止存一座大慈寺未毀，淨眾寺被毀時，寺中有一口大鐘，曾移放到大慈寺內。宣宗時，又把佛教復興起來，大鐘從大慈寺又移回淨眾寺。兩寺相隔一條江，糾工計時，須要兩日。但去取時，卻很快而輕易的取回來了，大家都驚異其何以這樣神速？原來，無相禪師圓寂後，寺中塑有他的形像，這天面皆流汗，寺僧以巾拭之，其汗水尚有鹹味。大家都說是禪師神力相助，所以才有輕易搬運之功。

擷取自《禪通行化篇》

四聖諦——佛法的根本

佛法是真理，更是一個滅除痛苦的方法。佛陀在菩提樹下證得無上菩提後，為五比丘解說四聖諦，就是說出這個滅苦的方法。「諦」有真實不虛的含義。「四聖諦」是聖者確知確見的四種真實道理，是佛法的根本，亦含攝一切佛法，因為這是唯一滅苦之道，如果離開滅苦之道便不是佛法。

佛陀指出滅除痛苦猶如治病，應該：善知病，善知病源，善知治病的方法和善知病已得醫治。佛陀是大醫王，善知四聖諦：善知「苦諦」，知種種苦和苦的真实；善知「集諦」，知苦集成的因緣；善知「滅諦」，知苦已滅，再不復發；善知「道諦」，知滅苦的種種法門。世間的醫生，只能醫治一般的病，不能治療眾生苦苦的病，更不能令痛苦不再復發。唯有佛陀能治療眾生苦苦的病，所以有大醫王的稱號。

生命的抉擇

從無始以來，眾生就追求、依戀、欣樂美夢，

集已斷，苦滅已證，滅苦之道已」來鼓勵眾生選擇此滅苦之道以求究竟的解脫。

四諦的分析

苦諦：

「苦」有逼迫、缺陷、痛苦等意義。在此第一聖諦，佛陀指出聖者如實了知，世界上一切事物都是有缺陷的，是含藏了敗壞和痛苦的種子。但是眾生為無明愚癡所障蔽，視苦為樂，以苦為樂，不見苦為苦，對於有缺陷及終歸會敗壞的五蘊身心和世界，生起依戀及貪著。不見快樂的短暫、痛苦的漫長，心無厭足，不見有求皆苦，結果帶來無了期的束縛、無奈和痛苦。

「苦」可以從三方面來審察，即苦苦、壞苦、行苦。苦苦是逼惱身心的苦，例如：老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會等等。壞苦即當快樂或喜愛的時刻與事物消散而引生的苦楚。行苦即身心世界行行不息、遷流變化、無有安寧的苦。

集諦：

「集」有招引、積聚、滋長的含意。眾生因為無明，不了解真相，於五蘊身心世界上生起「這是

而恐懼、逃避痛苦的降臨。這種渴愛和恐懼的「心」，就是鞭策驅使我們的無形之手。在它的驅使下，我們癡迷地生活著。有的會幸運地生長在幸福的家庭，有事業，有名望；可是，一不留神，便會作出種種惡業，如蛾撲火、如蠶作繭，可憐可悲。更諷刺的是，眾生皆自以為努力向上，朝理想而前進。然而，結果往往又是相反的，且看看那些充滿人生無法逃避的痛苦、逼迫和無奈。當然人生也有幸福美麗的一面，但是逼迫恐懼有時亦來得太真實了。

因此佛陀指出，若眾生不知苦，不知苦的成因，生死苦就相續無了期。但是若我們知苦可滅，而修行滅苦之道，生死苦是可以滅盡，不復再生的。佛陀在鹿野苑轉大法輪，解說四聖諦，就有所謂「三轉十二行相」（註1）。在初轉法輪時，佛陀指出：「此是苦，此是苦集，此是苦滅，此是滅苦之道」，讓我們清楚了知四聖諦。二轉法輪時，佛陀勸諫眾生：「苦應知，苦集應斷，苦滅應證，滅苦之道應修」。三轉法輪時，佛陀以身作證：「苦已知，苦

我」、「這是我所」的邪見執著，繼而在「我」、「我所」及感官享受上又生起了「渴愛」和「依戀」。由於有渴愛及依戀的煩惱和習慣，便會造出與煩惱相應的行為，招感、繁衍和積集種種業力。有了業力的束縛，我們便無奈地流轉於生死輪迴的苦海。聖者如實了知：有無明，有渴愛，就有苦積集；這就是苦集聖諦。

滅諦：

「滅」是指「渴愛」及「苦」的息滅。當苦的「因」得以息滅，渴愛與煩惱得以斷除，眾生便能從「苦」解脫過來，了斷生死的束縛，從此不再受三界煩惱所支配，得證涅槃寂靜的大解脫。聖者如實了知：無明滅、渴愛煩惱滅、生死束縛的解除，這就是苦滅聖諦。

道諦：

「道」以能通達為義。若欲滅苦及證涅槃的解脫，必須要通過修行之道。這解脫之道又名「中道」，這就是在見解上不生起「生、滅」，「人、我」，「常、斷」等二邊的執著，及在修行上不落入極苦或極樂的窠臼；亦即是從正知正見的觀察，

培養出解脫的智慧，而達至寧靜內證的涅槃。這種能令我們得解脫的方法，就是「八正道」，即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。簡而言之，即「戒、定、慧」三無漏學。

離苦得樂的人生

佛陀指出，苦、樂的人生是由我們自己抉擇的。若我們盲目地讓心中煩惱任意操縱生命，人生是必定充滿痛苦和無奈的。但是，我們若能提高醒覺，依八正道來生活，生命就會有真正的幸福。所以佛陀勸誡我們：「苦應知」、「集應斷」、「滅應證」、「道應修」。

分析

苦應知

離苦得樂的人生，是從我們對苦有了認知和體會開始。所以佛陀說苦，不是消極，而只是讓我們清楚見到世間的不安和不穩的事實，繼而指出離苦得樂的道路。因此，經中時常說到痛苦是我們的老師，就猶如發高熱是身體告知我們它病了一樣。

樂，就要淨化三業。這轉染為淨的過程就是八正道和戒定慧的修習（註3）。八正道中的正見、正思維、正念、正定是淨化意業的修習；正語就是淨化語業的修習；正業、正命是淨化身業的修習，而正精進則通於三者。

戒定慧三無漏學

我們需要憑藉修行戒定慧的力量，才能淨化身口意三業，把我們從有漏、有煩惱的生命，帶進無煩惱、解脫自在的涅槃。

戒

戒有防非止惡的含義，是佛陀軌範我們三業的指引。既有止惡行善的作用，亦是一切修行的基礎。經中常有譬喻，若人修行不持戒，便沒有辦法成功，猶如一個漏水的瓶，是不可能載滿的。持戒以後，身口不再作惡，心中放下作惡的念頭，則身心自然清涼，所以戒亦有清涼的含意。佛教的戒條，有為居士而制定的五戒，為出家眾而制定的沙彌、沙彌尼、式叉摩尼、比丘和比丘尼戒，以及為菩薩而制定的三聚淨戒（亦即菩薩戒）。

集應斷

既然知苦，就要斷除積集痛苦的因，我們不可以口中常常怨天尤人，抱怨生命辛苦，而自己不去斷除苦因。苦因不除，苦果是不能避免的！因此我們應該憑藉覺照的力量，清楚認識和了解自己心中的渴愛和依戀，以及因之而引生的煩惱和束縛，因為它們是我們痛苦的根源。

滅應證

煩惱和痛苦是可以息滅的。佛陀與他的聖弟子，乃至很多歷代高僧大德都證得此煩惱寂滅、無有恐怖、安詳自在的境界。在經文中有如下的句語形容一個煩惱寂滅的聖者：「他不魯莽，不貪婪，無有渴望，洞察並理解一切。這樣的人，不再招感業報，安住無為，在任何地方，他都見到平靜和安寧。他不會計度自己等同於、低於或高於別人。擺脫了私欲，他既無所執取，也無所棄捨，究竟寂靜。」（註2）

道應修

因為有惡業，所以有痛苦的果報，而惡業是由於有染污的身口意三業而造成的，所以若要離苦得

定

定即心念集中專注於一個目標的狀態。一個無定力的心，是很難達成理想和培養出智慧的。猶如一個人欲觀看山洞牆壁上的文字，手持火把，如有大風吹動，火把的光明也是難以發揮作用；同樣地，一個隨境而轉、無專注力的心，時常受到外境的牽動，亦很難清晰地、微細地去了解事情而引發智慧。

慧

慧是推理、判斷和抉擇的心靈活動。一般來說，智慧的培養可分三個層次：聞所成慧、思所成慧和修所成慧。聞所成慧是從聽聞正法或閱讀經典後，心中有所領悟而生起的智慧。思所成慧是在聞所成慧的基礎上，內心推敲思考，深化了解，如理作意而生起的智慧。修所成慧是在聞思的理解上，隨法理而如實觀照世間，繼而把所理解到的，實踐到現實生活的智慧。智慧的作用猶如火把的光明，讓我們能清晰明確地了解事物的本來面目，繼而作出正確的抉擇。

古德時常把煩惱譬喻為野草，執持草的手為定力，而智慧就如能斷除草根的鐮刀。無執持的手，鐮刀難以發揮作用；無智慧鐮刀，也不能斷除煩惱的根。所以定慧二者同樣重要。

從以上對四聖諦的解說，我們可以歸納出以下的意義：

- 一、苦是世間的真實，不論我們相信與否、喜歡與否，還得要面對和處理身心所感招到的各種缺陷和痛苦。四聖諦的解說，就是希望我們能積極面對人生的問題和尋找解脫的方法。
- 二、渴愛和依戀的「心」，就是鞭策和驅使我們的無形之手。可是，隨心喜愛、努力爭取得來的快樂，往往都只是短暫和不能令人滿意的。但是渴愛和依戀的心，還是無止境地追求和鞭策我們。
- 三、人生真正的幸福是建築在覺醒和正見之上。覺醒能破除無明，讓我們懂得關懷照顧那顆受到渴愛和依戀蒙蔽的心，令它回復清醒和有力。量。正見令我們能作出正確的抉擇，了知「苦因」應予滅除，「樂因」應要培養，繼而為未來的幸福種下良好的種子。
- 四、佛陀以四聖諦為我們解說了苦和苦的成因，亦說了苦滅和滅苦之道；然而我們能否離苦得樂，還是要看自己能否有決心步上滅苦之道！

佛曆的計算

世界佛教友誼會於西元一九五零年，在錫蘭哥倫坡舉行第一次會議，討論關於佛陀降生、成道、涅槃年代，及出家、成道、涅槃年歲史實。因為南傳與北傳佛教所記載的，各有差異，故作共同規定如下：

- 一、佛陀降生於西元前六二三年的五月月圓日。
- 二、佛陀出家時是二十九歲，成道時是三十五歲；即西元前五八八年，五月月圓日夜睹明星悟道。
- 三、佛陀說法四十五年，八十歲涅槃，即西元前五四三年，五月月圓日夜半入滅。
- 四、佛曆是由佛陀涅槃時計算起。

註解

- 1 三轉十二行相：三轉即「示轉、勸轉和證轉」。示轉是說明四諦的意義，勸轉是勸五比丘依四諦修行，轉是以自己所證悟的境界來證明修行四諦的功德。四諦各有示、勸、證三行相，累計十二行相。
- 2 《經集》第四品：八頌經品第十五章，〈執杖經〉。
- 3 正見、正思維是「慧」的修習。正念、正定是「定」的修習。正語、正業、正命是「戒」的修習。

練習

- 一、為什麼佛陀有「大醫王」之稱？
- 二、你「苦」有什麼看法？當你面對痛苦和逼迫時，你如何處理？
- 三、雖然人們很多時候都知道什麼事應該做、什麼事不應該做，但是往往不能去做應該做的事；為什麼有這情況出現？
- 四、戒、定、慧的修行，你覺得哪一項最困難？為什麼？
- 五、請解釋「正見」對修行有多麼重要。

擷取自正覺的道路——衍空法師編寫

佛曆計算的方法：即將佛降生於西元前六二三年減去佛壽八十歲，即得五四三為佛涅槃年數（佛涅槃於西元前五四三年），再將五四三年加今年西元一九七二年，即得二五一五年。但到今年佛誕起，應增加一年，故今年一九七二年佛誕後的佛曆是二五一六年。計算佛曆方法，依此類推。

如計算佛陀降生到現在有多少年？應將佛降生時在西元前六二三年，再加今年西元一九七二年，即得二五九五年，但到今年慶祝佛誕日，再加一年，已有二五九六年。

擷取自佛學入門——簡豐文

殺生者的面貌：血塗其手者，無有羞恥者，無有哀愍者。

- 一、最極暴惡者，謂殺害心正現前故。殺害者在發動殺害前，兇殘和極惡的心相會呈現在前。
- 二、血塗其手者，謂為成殺，身相變故。為要達成殺害目的，殺害者進行殺戮時，雙手沾滿血跡，身相變異。
- 三、害極害執者，謂斷彼命故，解支節故，計活命故。殺害者心態極暴戾，因以屠宰禽畜維持生計。用殘酷的肢解方式，斷絕被害有情的生命。

- 四、無有羞恥者，謂自罪生故。殺生者沒有羞恥心，懷著殺生的意圖，刻意奪取有情的生命，而不認為犯有過錯。

- 五、無有哀愍者，謂引彼非愛故。殺生者沒有哀愍心，令被殺者於痛苦境界中，生起極度瞋恨心，使其引發將來復仇的殺害動機。

- 六、有出家外道，名曰無繫，彼作是說：百踰繕那內所有眾生，於彼律儀，若不律儀。為治彼故，說如是言：一切有情所。印度某些外道錯誤認為，在指定範圍以外（百踰繕那以外），屠殺生命便不算殺生。但佛說：一切有情，都不可以殺害。
- 七、即彼外道復作是說：樹等外物亦有生命。為治彼故，說如是言：真實眾生所。有些外道錯誤認為樹木等外物亦有生命，不應殺害。佛教指生命體是指有情識和感受的。植物沒有情識，故食用植物，不算殺生。

- 八、此即顯示真實福德遠離對治，及顯示不實福德遠離對治。佛教認為真實福德的依止處，就是慈悲。以慈悲對應一切有情，並以慈悲對治及遠離不善業。

- 九、如是所說諸句，顯示加行殺害。以上所指的是殺害者以極暴惡、殘酷的面貌，極害地對受害有情進行加行殺害。

- 十、乃至極下摺多蟻等諸眾生所者，此句顯示無擇殺害。殺生更甚者，以不正常心態肆意地、無選擇地進行濫殺，名為無擇殺害。

把你們的支持傳承下去

本會資助山區大學生的感謝信

尊敬的袁會長：

您好！轉眼間我們有兩年多沒有見了，也不知你近兩年來可好？對您甚是想念。

隨著我進入大學，慢慢的成長，我好像慢慢變得不會表達對你的感謝，但我對您的感謝卻深深的刻在心裡，以致我不知用何種方式來表達。沒有您的幫助與支持我現在可能已經進入我不滿足的工作崗位，真的真的非常感謝您！我會把您對我的幫助與支持傳承下去，讓更多的小朋友像我遇到你們一樣幸運！

這個寒假，我進入了酒樓成為了一名茶藝師，主要目的就是為自己掙下個學期的生活費，其次是為了給自己更多的是歷練，用心服務好每一個客人就行，就像用心護理好每一位病人那樣，方便將來在醫務工作服務崗位上更出色。今年四月份我要進行一次大考，所以我每天除了工作之餘我也沒有放下我的書本，每天下班我不知疲勞的拿起書本繼續學習，我很喜歡這樣的日子，非常充實。我對這次的大考有很大的信心通過。

今年暑假無論如何我都要抽時間到羅浮山做義工，很期待見到您，非常榮幸能再次寫信給您！

最後祝您新年快樂！身體健康！萬事如意！

2018年02月07日

王XX

我不再畏懼風雨

本會資助山區中學生的感謝信

尊敬的袁會長

您好！首先再次感謝您對我的關心、幫助，再表示深深的謝意！

我現在已是八年級了，在這次的期末考總分是581.5分，為了理想，我始終自強不息！我會一直勇於面對、竭盡全力，努力拼搏，不放棄，不言敗。

古人云：「仁以知恩圖報為德，滴水之恩定以湧泉相報。」一直來您給予的幫助和鼓勵，我心中萬般感謝的祝願，在這裡只能匯成一句簡短又能表露我心聲的話，那就是謝謝！再次感謝您的關心、愛護！我不再畏懼風雨，在您的庇護下，我的心靈得到了健康成長。

走好未來的路是我勇氣和自信的見證，我會用青春的激情和毅力創造更加炫麗燦爛的明天！請您相信我一定不會辜負您的期望。我會用優異的成績來報答您！

感謝您，祝您全家幸福安康、身體健康、萬事如意、新年快樂！

此致

敬禮！

您資助的學生：陳XX

2018年2月8日

寶墨法師老慈能

觀音菩薩讚偈
觀音菩薩妙難酬
清淨莊嚴累劫修
浩浩紅蓮安足下
灣灣秋月鎖眉頭
瓶中甘露常徧灑
手內楊枝不計秋
千處祈求千處應
苦海常作度人舟
南無普陀琉璃世界
大慈大悲觀世音菩薩



我的大學夢得以實現

本會資助山區中學生的感謝信

尊敬的袁會長：

您好！舊日的列車快要到站，它把我們的淚水和汗水化成了美好的思念；新年的列車準備出發，它給我們的希望和夢想帶來了火紅的年華。雖然2017年已成為過去，但2017裡給我留下了許多難忘的經歷，其中我受到您雪中送炭般的資助，這給予了我莫大的希望，使我的大學夢得以實現。

我仍記得當時拿到本科院校的錄取通知書時那激動又忐忑的心情。激動是因為實現了讀大學的夢想，可以到更好的學府充實自己，見識到更廣闊的領域。忐忑是因為讓本就生活拮据的家裡又加重了經濟負擔。看到父母日夜為家庭而操勞奔波，我的內心既心疼又無助。但是，正是這時，您給予了我莫大的希望，使我能更有信心遵循自己的內心向夢想前進，真的非常感謝您！我知道自己很幸運，很幸運的能夠如願以償的進入理想的大學深造。我也知道還有很多為夢想而奮鬥的學子，他們中很多卻因為經濟原因而失去了上大學的機會。所以，我會努力學習將這份感恩之心傳遞下去，幫助更多的學子！

這個寒假，我進入了工廠打工，為新學期掙得一些生活費。以前只是從父母的話語知道打工的辛苦，心裡卻沒有理解。進入工廠後才深深體會到父母的勞累，心裡感激父母的養育，更感謝您對我的莫大幫助，千言萬語終匯成一句話：謝謝您！另外在大學時光中，我認真的學習，積極的參加學校的各種集體活動，沒有早退，曠課蹺課的現象。在學習上我會全心全意的做一名成績優秀、品行端優的學生。在期末考試中，我全科均取得良好的成績。

感謝您，在人生最重要的時刻，我受到您的幫助。請接受我最真誠的謝意。謝謝！

最後祝您新年快樂！身體健康！萬事如意！

此致

敬禮

受資助學生：劉 XX

2018年2月12日

我會好好抓緊 不斷奮鬥

本會資助山區中學生的感謝信

尊敬的袁會長：

您好！時光的車輪留下了美好的印記，2017已經過去，但是2017給我留下的美好回憶將會永遠留在我心中！那麼就讓我跟您分享一下我過去一年的成長，進步與收穫！

這一年，我從一位沒有方向感，沒有目標的高二學生走到了高三，感覺我的高三生活是很充實的，幾乎就是三點一線。早上睜著惺惺般的眼圈爬起床，叫醒我的總是夢想。有時候生病了或者是累了，休息一下，繼續前行。晚上就是宿管阿姨趕也趕不走地在走廊挑燈夜戰，那是我們追夢的地方。我有時候會感覺累，也會沒動力，可是當我想起您們默默的支持與鼓勵，想起家人渴望我成功的雙眼，以及想到一年後的自己可以站在理想的大學努力奮鬥，我又會堅強地投身到學習當中去。有句話說：有夢想的地方，地獄也是天堂，因為有夢，再苦再累我也毫不畏懼。

當然，高三這個學期我除了學習之外也會自己組織一些活動放鬆自己。代表班級講話，舉行演講，宣誓儀式等等，可以把戰勝困難與挫折的心得，取得的進步跟大家分享，就會感受到慢慢的幸福感。同時，我也會主動教導一些基礎比較弱的同學以及師弟師妹們，因為我知道您們幫助我絕對不是理所當然，我做不了什麼回報您們，但是我可以管理好自己學習額度同時幫助他人，延續您們的這份愛心，讓愛走得更遠。就在一周前我有幸參加一個香港的交流活動，見識了一個繁榮，文化底蘊深厚的香港。同時當我看到香港用全英文上課的時候，這對我未來選擇學校或者選擇專業都有引導作用。可是高考對我來說很重要，因為高考是一個門檻，我多考一分就可以給自己多一份選擇的機會。為了好的起點，我必須不斷努力。

經過一個學期的努力，我在這次期末考試的時候看到了504分，全級排名68，聖上高三的時候113，其中英語考了146，全級第一，我知道一切的成功都不是必然的，我需要更加努力，尋找方法，爭取取得更好的成績，不讓大家失望。同時，謝謝您一直以來的支持與鼓勵，高考僅剩117天，我會好好抓緊，不斷奮鬥的，謝謝您，有您真好！

祝您一切順利，永遠幸福安康！

此致！

敬禮

您的資助學生：馮 XX

2018年2月9日



佛教青年協會主辦
第183屆皈依三寶傳授五戒大典
2018年1月7日

2018年1月7日第183屆三皈五戒大典



2018年2月5日
器樂入門笛圓滿結業合照



2018年1月1日太極班師傅
代表佛青接受健康快車贈送嘉許狀



2018年2月16日屯門觀音公園祈福賞花

歡迎
隨喜參加

楞嚴經 共修法會

逢每月第三、五個星期

時間：晚上 7:30 至 9:00

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

〈 法會免費登記延生位及光明燈迴向 歡迎大眾隨喜參加共修 〉

楞嚴經包括的範圍非常廣闊，有說到禪宗的道理；有說到淨土宗的道理；有說到華嚴經的思想；有大般若經的思想；有法華經的思想；甚至有密教的思想在其中，稱為無不周遍……。

佛教青年協會

星期五 下午 念佛法會 三時繫念

時間：下午 1:45 至 5:00

日期：2018年	1月 放香	5月 25日	9月 28日
	2月 放香	6月 22日	10月 26日
	3月 30日	7月 27日	11月 30日
	4月 27日	8月 31日	12月 28日

地點：佛教青年協會 弘法中心
九龍荔枝角青山道 501 號國際工業大廈 6 樓 B 座
查詢電話：2338 9939

法會設有往生蓮位供與會大眾登記，費用全免

歡迎
隨喜參加

董事感謝義工，成就道場，弘揚佛陀教化

義工得到的是甚麼？



得到的是
快樂



得到的是
功德



得到的是
工作上的
知識



得到的
是成就感



得到的是人
和人之間的
和諧感



歡迎加入我們的義工團隊。
查詢電話：23389939

佛青結緣書推介

《佛遺教經講記》科判表

- 甲一、題目二
 - 乙一、正釋題
 - 乙二、出譯人
 - 甲二、入文三
 - 乙一、序分
 - 乙二、正宗分二
 - 丙一、明共世間法要
 - 丁一、對治邪業法要四
 - 戊一、明根本清淨戒
 - 戊二、明方便遠離清淨戒二
 - 己一、護戒令不同凡夫增過
 - 己二、護戒令不同外道捐智二
 - 庚一、總遮五事
 - 庚二、明三處波羅提木叉三
 - 辛一、身處波羅提木叉
 - 辛二、口處波羅提木叉
 - 辛三、意處波羅提木叉
 - 戊三、明戒能生諸功德
 - 戊四、說勤修戒利益
 - 丁二、對治止苦法要三
 - 戊一、根欲放逸苦對治二
 - 己一、根放逸苦對治
 - 己二、欲放逸苦對治
 - 戊二、多食苦對治
 - 戊三、懈怠睡眠苦對治二
 - 己一、觀察對治
 - 己二、淨戒對治
 - 丁三、對治減煩惱法要
 - 戊一、嗔恚煩惱障對治
 - 戊二、貢高煩惱障對治
 - 戊三、諂曲煩惱障對治
- 丙二、明不共世間法要八（成就出世間大人功德）
 - 丁一、無求功德
 - 丁二、知足功德
 - 丁三、遠離功德
 - 丁四、不疲倦功德
 - 丁五、不忘念功德
 - 丁六、禪定功德
 - 丁七、智慧功德
 - 丁八、畢竟功德
- 乙三、流通分四
 - 丙一、勸修流通
 - 丙二、證快流通
 - 丙三、斷疑流通三
 - 丁一、顯示餘疑
 - 丁二、為斷彼彼疑
 - 丁三、重說有為無常相勸修
 - 丙四、囑付流通



佛遺教經講記

妙境長老 宣講

結緣書籍
歡迎到本會
弘法中心
免費索取



佛教青年協會創會51周年 綜合慈善活動

講座主題：喜悅人生·自在生命

日期：2018年6月29、30日（星期五、六）及
7月1日（星期日）

地點：尖沙咀街坊福利會

**所有門票及牌位等各項收費，不扣除開支，
全數捐助阿彌陀佛關懷中心，救助非洲貧困孤兒。**

6月29日

(星期五)

下午1:45至4:45

歡聚樂社區文娛活動，招待約800名街坊及長者，
並恭請 上寬下濟法師主持集體結緣皈依（免費憑票入場）

晚上7:00至9:00

弘法講座：如何在苦樂中體驗人生
講者：上宏下明法師、上淨下因法師
嘉賓主持人：倪啟瑞居士（入場票20元）

6月30日

(星期六)

上午9:30至11:00

恭請 上衍下嚴法師主持傳授一天八關齋戒法會。
（上午8:30集合，9:00排班）

下午2:00至6:00

恭請 上衍下嚴法師主持禪修及開示

晚上7:00至9:00

弘法講座：如何在逆境中覺悟人生
講者：上寬下運法師、潘宗光教授、楊勳居士（入場票20元）

※參加八關齋戒者必須出席全日三堂法會（受戒/禪修/講座）（星期六三堂套票100元）

7月1日

(星期日)

上午9:00至11:30

弘法講座：如何在修行中獲得自在人生
講者：上衍下空法師、上演下慈法師、陳家寶醫生（入場票20元）

下午1:30至3:00

上衍下嚴法師開示：如何皈依三寶得自在（入場票20元）

晚上5:00至9:30

瑜伽餽口（三大士）

*往生蓮位、消災延壽位，由4月15日開始接受登記，詳情請向弘法中心職員查詢。（牌位分壹萬元、伍仟元、壹仟元、伍佰元、壹佰元）
所有法會須憑票入座，一人一票不設劃位。免費門票派完即止。收費門票不接受退票，售完即止。所有門票及牌位等各項收費，將全數捐助阿彌陀佛關懷中心，救助非洲貧困孤兒。
（是次活動、租場費、午餐餐費及運輸費等一切開支由佛教青年協會支付）

~~~活動內容如有更改，恕不另行通知。~~~

免費門票/售票/牌位登記，請到下列地點辦理：

- 1) 佛教青年協會弘法中心：  
九龍荔枝角青山道501號國際工業大廈6字樓B座 電話:23389939
- 2) 佛教青年協會閱覽室：  
九龍太子道西144號賜珍大廈7字樓B室 電話:23808221
- 3) 屯門蝴蝶灣觀音公園（美樂花園對出海旁） 電話:24301821

網址：<http://www.bya.org.hk> 報名WhatsApp:52263994

# 《佛遺教經講記》

## 前言

在佛法的立場來說，我們出家的比丘、比丘尼，在家的優婆塞、優婆夷，能夠有因緣不斷地學習佛法，是非常重要的、非常的吉祥。而《佛遺教經》，顧名思義是佛臨涅槃時對我們特別的慈悲教誡，若能夠拿出精神、時間注意學習這部經，是非常好的。

這次主要以蕩益大師解釋的《佛遺教經解》這個本子來說明。蕩益大師是根據天親菩薩的《遺教經論》來寫這部注解，其中也參考了中國古代大德的其他注疏，如靈芝元照律師的《遺教經論住法記》和蓮池大師的《佛遺教經論疏節要》等。

天親菩薩的確是大智慧！若我們自己

唯識，而以天台教為歸。

本《講記》之緣起，乃長老在一九九四年於埔里正覺精舍講述《妙法蓮華經》圓滿後，應當時僧眾之請而宣說。《講記》之內容，一如向來之風格，語詞淺近而闡發深義，回歸佛陀開示的本懷；由文字教理之說明，善巧導入發聖道願、修四念住，並強調無我觀行。又，在古釋中，本經多被判為三藏教；而長老之釋，則具大乘義。

依本經所示之共不共世間法要中，吾等佛弟子應當次第學、次第行、次第證：執持淨戒，少欲知足，遠離自他境事；善具道前方便資糧，對治惑業苦三障；聽聞正法、如理思惟，精勤無懈，依奢摩他、毗鉢舍那，修習二無我觀。若能如此，則聖果涅槃可證，究竟功德可成。

妙境長老宣講

從經文上去閱讀，好像也很容易明白似的，但是經過天親菩薩的解釋後，又感覺到非常的深妙，並不像表面上那樣地淺白，所以大家不妨也去讀一讀。

## 編輯後記

《佛遺教經》，乃世尊垂般涅槃時略說教誡之經。全文言簡而意賅，總貫聖道之始終，深契修行之心要，向為初發出離願之行者，所必學必誦的要典之一。

古德注釋中，千部論師天親菩薩大智凜然，著《遺教經論》標舉綱領、開顯深義，為後來者所當宗從。明末蕩益大師《佛遺教經解》，科解清晰、條理分明，入戒律、涉

佛云：「其未度者，皆亦已作得度因緣。自今以後，我諸弟子展轉行之，則是如來法身常在而不滅也。」長老生平，亦常殷重教誡吾輩：「不要忘記我們是釋迦牟尼佛的弟子！」世間法無常敗壞、不安之相，心念剎那、人事變遷。佛法，已經是圓滿而具足的；凡夫之智難比佛陀，無須再發展或創新。吾等之責，唯一心精勤，遵依佛語，謹從師教，聞思熏習，修止觀行；令佛法不變質即住持不失，展轉證得聖果即法身常住。

適逢長老往生十周年紀念將屆，謹以此《講記》之出版，重溫師長之教誡，並與所有志向聖道之學友共勉。

# 菩薩的話語



- 一、**此中尸羅支所攝故，名語無擾動。**說話合理如法，不會擾亂人的心念，符合戒律，稱為「語無擾動」。
- 二、**文句美滑故，名悅耳。**說話溫婉，令人容易接受，名為「悅耳」。
- 三、**增上欲解所發起故，非假偽故，非諂媚故，名為稱心。**話語不虛假、不奉承，以自己的深刻知見，真實無偽地說出來，名為「稱心」。
- 四、**不增益故，應順時機，引義利故，名為可愛。**說話隨順情況及聽者的能力，不多不少，內容能引發目前及將來的義利，名為「可愛」。
- 五、**趣涅槃宮，故名先首。**說話不會撩動貪瞋癡，能引導人趣向涅槃，名為「先首」。
- 六、**文句可味，故名美妙。**說話的聲音清澈，內容令人喜樂，名為「美妙」。
- 七、**善釋文句，故名分明。**說話的文義解釋圓滿完整，故名「分明」。
- 八、**顯然有趣，故名易可解了。**說話直接明白，令聽者容易理解，名為「易可解了」。
- 九、**攝受正法，故名可施功勞。**說話能鼓勵聽者落實修行，名為「可施功勞」。
- 十、**離愛味心之所發起，故名無所依止。**說話以慈悲出發，沒有諂媚成分，名為「無所依止」。
- 十一、**不過度量，故名非可厭逆。**說話內容適當、不重覆贅述，名為「非可厭逆」。
- 十二、**相續廣大，故名無邊無盡。**說話言辭流暢、具深刻義理，善巧而廣潤，是名「無邊無盡」。

擷取自《瑜伽師地論》卷八

## 妄語生災

如來在維耶梨國宣傳大法，迦羅越聞法歡喜，心傾佛化，請佛至家，虔誠供養佛祝願畢，迦羅越肅然起立，至如來前，請示法義。如來微笑，口放五色光，繞身三匝，還從頂入。阿難整衣叉手，至如來前。白言：「佛不妄笑，笑必說法，有所濟渡。願為指示！」如來應言：「善哉阿難！余欲為一切開通法橋，汝啓其機，今為宣說。彼國有五百采寶商，入海采寶。既得寶後，因時令多風險故，置船步還。行經深山，日暮止宿，預約明日拂曉離山趕道。四百九十九人，準時清醒，一呼而起，束裝就道。一人熟睡，遂如失群孤雁。睡覺起身，倉惶出山，故追隨伴侶。誤入複道，賓士半日，未曾離山一步。忽焉北風

### 出《佛說栴檀樹經》

怒號，寒雲密佈，頃刻之間，雪花亂舞，出山徑路，被雪淹沒。去路已絕，進程亦無，情極生悲，仰天號哭。

深谷之中，有大栴檀香樹，飽曆辛霜。此樹神靈，感彼悲苦，發心援救。樹神語彼失路人言：「汝暫可留此，所需衣食，盡可由我供給。且待來春，再作歸計。失路人絕地遇救，歡然從命，遂寄身林下。來年春暮，失路人啓白樹神言：「窮途受惠，賴以全生。愧我孤窮，未有微報。但家中有雙親，別久憶念，片言難描，急欲歸慰。幸憐烏鳥私情，乞即發遣。樹神稱善，贈與金餅一杖，且言去此不遠，便達國邑，可從此路去，還汝鄉里、失路人臨去問樹神言：「此樹香潔，世

所罕有。今當長別，願知其名。樹神答言：「可毋須問。」失路人又言：「愧予路絕，得沐仁德，寄生林下，屈指百日。寸恩未報，遽爾言別，心甚歉歉。莫內何中，求悉芳名，庶幾歸國以後，宣揚盛德。樹神以其人情意肫摯，不忍終拂其意，便坦然語其人言：「樹名栴檀。根莖枝葉治人百病，其香遠聞，爲世所罕有，人必貪求。幸勿與人道及賤名，致召斤斧之禍。失路人還至故國。既抵家後，骨肉團聚，親朋稱慶，歡敘累日。」

「無幾何時，國王患頭痛病，百方治療，均不見效。後遇名醫，囑王急覓栴檀香，自然藥到病除。王傳命覓栴檀香。王城內外，遍覓不得。王便懸賞，求此寶物，謂如有人能覓得栴檀香來，封萬戶侯，並以愛女贈與其人作妻室。時失路人聞此重賞，報恩之意不敵其貪得之念，獸心人面，

血，塗樹傷處，更剖腹取肝腸，覆樹傷處，皆依神示。一轉瞬間，樹即更生，新芽怒發。使者即促從人以車載所伐樹，回國複王命。醫者以栴檀進，王病立愈。王即傳命，國中凡有病者，皆詣宮門，親給香藥。病皆立愈，王身康寧，黎民無病，舉國歡慶，國運昌盛。」

阿難離坐，至如來前，稽首白言：「彼失路人，何故負恩，違樹神囑，欲取重賞，忍心害理，導人戕伐恩樹？」如來澈知究竟，報阿難道：「往昔惟衛佛住世時，有父子三人。父奉五戒，躬修十善，持八關齋，未曾懈怠。大兒常于中庭，向空中禮拜，至誠燒香，供養十方諸佛。小弟愚癡，不知三尊，輒以不潔衣裳覆蓋香上。兄言：「此大罪過，豈可輕犯？」弟不服，反出惡語，發誓：「必斷兄足，以泄吾忿！」兄亦起惡念，憤

竟忘愧恥。便至王前白言：「我知栴檀香處。」

王即派人帶同此人前去，伐取栴檀香樹。既入彼山，至栴檀香處，使者見樹身洪直，枝條茂盛，花果煌煌，世所罕見，心不忍伐。繼念：若果不伐，空身回去，違命之罪，何以避免；若忍心戕伐，有傷仁德。在彼樹前，徘徊躊躇，不知所措。時樹神便在空中言：「欲伐可伐，止須留存樹根，不絕其種。伐罷須取人血塗彼傷處，更取人肝腸覆蓋傷處，樹自再生，還復如故。」使者聞樹神言，便使工匠斬伐。時失路人立在樹邊，樹枝著利斧，陸續倒地，失路人被樹枝所絆倒，竟爲斷枝刺入致命處，立時氣絕，血流滿地。使者與左右議言：「頃者樹神言：「當得人血，滌樹傷處，更須覆以肝腸。」餘心頗震駭，不知人血及肝腸將何所取。今此人數盡，死於此地，合當取彼鮮

然說：「當撲殺逆弟！」父說：「汝二子爭論是非，使我頭痛。大兒報言：「願破我身爲藥，令父病除。」如來又言：「口不可妄語，夙生造口業，久後終受報。弟興惡意，欲斷兄足，後果導人斷樹枝幹。兄欲撲殺弟，此時爲樹神，終踐殺弟之言。時患頭痛之國王，夙生爲彼輩父。因其奉齋精進，故得尊貴。當二子爭論時，發言：「使我頭痛。」後果患頭痛病。各發妄言，各如所言，終受其殃。罪福報應，如影隨形。」如來說此身口意戒，迦羅越立證須陀洹道。盡舉所有，爲弘法用。率領妻子，同歸大化。」

# 妄語是透過語言造成的口業行為

## 發出妄語的對象

妄語或對國王、統治者發出；或對國王的使者、政務官員、執行法令的人員發出；或對德高望重、或修道者等發出；或在公眾聚集的處所，公開地向大眾發出。

## 說妄語的原因

一、由自己主動發出：由於害怕說出實情而受到迫害、懲罰、失去追求的喜樂或利益，如財穀珍寶等，於是把自己眼所見，耳所聞，親身經歷過的事情予以隱藏，或違背自己的看法或見解，說出口是心非的話，以達到個人的目的，使真實不能顯示出來。

二、受他人影響被動地發出：由於受人教唆，引誘而發出妄語。原因是害怕說出實話，對方會作出殺害、束綁、處罰、杯葛或罷免等的迫害。

## 構成妄語的三個元素

一、依處：有發出妄語對向的對象；  
二、異說：有不如實理的話語內容；

## 富翁造三層樓

有一個富翁，是愚蠢無知的人。一天，他到另一個富翁家去，看到這個富翁所住房又是三層樓，高大壯麗，華貴無比，心裡很是羨慕，他想：『我的錢，並不比他少，為甚麼不造一座三層樓呢？』於是他回家以後，立刻去請來了一位建築工程師，問他說：『你能造三層樓嗎？』建築工程師回答說：『能造的。我已造過多處了。』富翁就說：『那麼很好，你就立刻替我造。並要和我朋友所建築的那座樓房一模一樣的。』建築工程師領導著工人們動手先平地基，墊礎石，打牆腳，忙個不了。富翁等了幾天，看不見樓房的影子，就把這位工程師叫來問道：『你現在是作甚麼啊？』工程師回答說：『我給你造三層樓呀。』富翁又問道：『怎麼造三層樓要在下面造，不在上面去造

三、因緣：有主動發動的「自因」。有他人驅使的「他因」。

## 妄語造成的後果

妄語一旦發出，不善的業力即完成。若所做妄語令別人相信，使人產生錯誤之想法及行為，便會引發更大的惡果，則所造的惡業更深。

## 原文《瑜伽師地論卷八》

復次諸妄語者。此是總句。若王者。謂王家。若彼使者謂執理家。若別者謂長者居士。若眾者謂彼聚集。若大集中者。謂四方人眾聚集處。若已知者。謂隨前三所經語言。若已知見者。謂隨曾見所經語言。若由自因者。謂或因怖畏。或因味著。如由自因。他因亦爾。因怖畏者。謂由怖畏殺縛治罰黜責等故。因味著者。謂為財穀珍寶等故。知而說妄語者。謂覆想欲見而說語言。此中略義者。謂依處故。異說故。因緣故。壞想故。而說妄語應知。

呢？』建築工程師說：『要一層一層造上去，不先造好了下面兩層，又怎能造第三層呢？』不料富翁立刻阻止他說：『不，不，我不要下面的兩層，我只要第三層，你給我造最上面的一層就可以了！』建築工程師聽了大笑，一再說明，但富翁很固執。堅決要他只造第三層，弄得建築工程師沒有辦法，只得停止工作回去了。

這故事比喻 佛弟子不肯恭敬承事三寶，切實地從『戒、定、慧』基本三學修起，只是懶惰懈怠，卻又想不經過三果一初果須陀洹、二果斯陀何、三果阿那何，而立即證到四果的阿羅漢，正像這個富翁一般，不過是癡人的空想罷了！

擷取自《百喻經詞語解釋》

## 晚晴集講記

問：人不信淨土，恐只是本來福薄？

答：此言甚是！蓮池大師

這是有一个人問蓮池大師。「問：人不信淨土」，有個人不相信淨土。「恐只是本來福薄？」恐怕只是因為他本來福就很薄。有一個人提出這麼一個問題問蓮池大師。蓮池大師答覆說：「此言甚是！」你講得很好，確實是這樣的，真的是福薄。我們同修念《無量壽經》，這個問題自然就明白了。所以一個人聽到淨土法門，能夠相信的，那都是過去生中無量劫所培植的善根、福德。《彌陀經》上說，不可以少善根、福德、因緣，得生彼國；可見得即使下下品往生的，一生造作罪業臨終懺悔往生的，都是大福德、大因緣，絕不是偶然。

輪轉生死中，無須與少息，猶復熙熙如登春台；曾不知佛與菩薩，為之痛心而慘目也！彭二林

「輪轉生死中，無須與少息」六道眾生就是這樣的，想稍稍停止一下都不可能，都得不到。「猶復熙熙如登春台；曾不知佛與菩薩，為之痛心而慘目也！」六道生死輪迴，一般眾生迷惑在其中，不肯出離。六道裏頭輪迴就像登春台。「春台」是什麼？春天遊春，放春假遊春熱鬧得很，搞六道輪迴就像搞那個熱鬧一樣；佛與菩薩看眾生這個現象，痛心哪！流淚啊！但是這一些迷惑顛倒的眾生不知不覺，麻木不仁，有什麼法子呢！釋迦牟尼佛四十九年講經說法，無非是喚醒我們；歷代的祖師大德苦口教導，也無非是喚醒我們而已。佛祖對我們的恩德，就是從這一方面說的；要不是他們提醒我們，我們確實確實不容易覺悟。

擷取自晚晴集講記（弘一律師集）

## 苦行頭陀墓林僧筆記本（續）

### 大同居士齊聲哭

在去西台的路上，我正拜著，後面追上來二十多人，我一問是大同市來朝台的居士。他們看我這個樣子，都哭了起來。有個女居士哭聲最大，說：「我今天沒白來，見到真佛了」。有的說，真是菩薩住世啊。紛紛給錢，我們不要錢，便給吃的，他們自己不吃，全送給我。

我也哭了，是高興的哭了，竟有這麼多人發菩薩心來佈施我這個要飯的，慈悲我、可憐我。我感到我也很富有啊！難道這就是菩薩大悲的事業嗎？看來，我這個要飯的花子做對了。

拜佛母洞

拜完古南台，拜南台，下午拜佛母洞。我看佛母洞象神通所為，真是文殊菩薩的慈悲、憐念所為，神奇也！我拜罷佛母洞，頂禮，憶念。

「尊敬的佛母啊，我們苦難的眾生在外面流浪，實在痛苦。願我及一切眾生都能憶念您的恩德吧！讓我們母子歷生不相遠。」

拜了佛母洞，又回來把剩下幾座寺院拜完。到了七佛寺門前的公路上，正往前拜，見明參師和我們在黨螺頂見到的那位師父向我們走來。

我停了下來，明參師說：「這就是拜了四年黨螺頂的廣圓師。」

我說：「我們認識過了。」隨喜功德，他們坐了下來，向我問話。我直言說：「台懷鎮都知道你廣圓師天天在拜黨螺頂，你的名聲很大；你念念不忘佛，利也很大，合在一起，剛好是四年磕了個名利的頭。本師告訴我們，大地眾生個個是佛。既然都是佛，心外還有什麼佛？佛是來教



誨我們認識自己的。佛本自現成，不假修得，認識四大本屬造化，因緣和合，爲我執。」他問：「我該怎麼辦？」我說：「三步一拜朝普陀山，三年時間拜完。要飯的，有什麼名利可爭？」

首先感謝妙德庵住持和大眾爲我送飯。當家師請法，我很爲難。在坐的大眾很多都是佛學院畢業，知識都很深妙，把我這一無所知的要飯的抬在前面，真叫我難爲情。

大家不要以爲我能磕幾個頭，都用一種神秘的眼光看著我。實際我也是大海裡摸江裡魚，空撈一場，什麼都沒有學到。我要講錯了，請大家提出來，以免影響更多人；如果沒有問題，要依教奉行，保大家人人往生。

我在終南山用生命做代價，遇到了隱和尚，我拜他老爲依止師。下面我把我們的問答奉獻給大家。

我問：怎樣能見佛？

師答：不念自念時，反聞爲反聽，聽到時反問：

誰在念佛？方能見自性三身佛。

我問：何爲心聞悟道？

師答：從念佛講，有不念自念爲事一心，反聞爲反聽，反聽念佛時反問「念佛的是誰」，便見本心，心聞悟道。

我問：佛如何接引？

師答：以念佛心，入無生忍。念佛心無生，爲見性，見自性彌陀。自己化身來接引，又彌陀願海。

我問：如何是接引？

師答：惟心所想，喜歡幻境，天魔、鬼怪得了其便，引接神識，落入亡難。

我問：有人見佛像來接引又如何？

師答：不見自爲三身，都屬幻化。但見自己化身接引，變肉身爲應身。如有像接引，爲何助念者見佛像不往生？是不想往生，還是

師答：念佛，見佛。

我問：如何念佛？

師答：呼吸五音念佛。

我問：如何呼吸？

師答：念爲呼，停爲吸。

我問：什麼供養最大？

師答：身、口、意供養最大。

我問：如何供養？

師答：念佛一千萬供養，便見自己三身佛。

我問：何爲五音佛？

師答：一音平，二音高，三音平，四音平，五音回。

我問：能見什麼佛？心又如何講？

師答：能見三身佛，方爲理一心。

我問：何爲事一心？

師答：從念佛講，不念自念。

我問：《楞嚴經》反聞聞自性，跟念佛有關係嗎？

佛不接引？這是往者的化身來接引自己，僅讓助念者生歡喜心。

我問：如何是自知時至？

師答：但見三身，隨意往生。

我問：念佛時爲何昏沉大？

師答：氣力不足，氣短。呼吸五音念佛，方便就在這裡，使人氣力足，使肺功能加強。人才感覺神清氣爽，不昏沉。

我問：我不明白，禪淨能合修嗎？

師答：有禪有淨，今生必做人天師；入無生忍，也是淨，也是禪。淨土假設方便，接引入無生忍，禪另有根基，直入無生忍。

我問：恩師，您現在已和三世諸佛無有區別，用化身求了我的命，您能否告訴我，您是怎样見到三身佛的嗎？

師答：我七歲父母雙亡，十三歲出家，師父把我當成無家的孩子收下。我聽大眾五音念

佛，我也念。晚上我不睡覺在大殿念佛，念到不念自念，聽到無處不在念佛，大殿上空、桌椅板凳都在念五音佛。我聽到了念佛不間斷，就問誰在那裡念佛。三天時間，我在繞佛，平平的路滑倒了。我起來便說：「釋迦牟尼佛說，一句法未說，真的一句也未說。」

我問：恩師啊，您應該下山普度眾生啊。

師答：現在懈怠者多，如有精進者，我會下山的。你們這一代佛法會興盛的，有好方法，成就多了，自然興盛。

我問：恩師啊，「呼吸五音念佛」這個方法可以告訴大眾嗎？

師答：可以。但現在有善根不多，發不起信願來，總怕上當。結果讓時間白白地過去了，聰明反把智慧誤，你現在還還年輕，不忙著弘法，要隱居，好好拜香。你的法

所造，我們是來受報來了，就是還債來了。在雲南有個姓姚的人家，晚年得子很高興，可兒子生下來就有病。爲了治病，把家產都用光了，最後只有一隻下蛋的母雞。兒子說：「我是要賬來了，你們還欠我七個雞蛋，我不想等了」。他媽一聽兒子要吃雞蛋，就借了十個，回來煮好。他吃了七個就死了。兒子還父母的情債，父母還兒子的錢債。你想兒子就是情，因爲想情，就有情債。看明白：都是還債來了。

佛告訴我們，用佈施心看因果。我們要發一大願：把我的一切福樂壽財，普施一切眾生；眾生一切苦難，我一人代受。這樣一發願，把你的貪欲、吝惜、情感都佈施了。沒有福可舍，舍什麼福？這個大願大家要看破，來佈施是爲了治我們的心，不是爲求福報。你把一切都佈施給眾生，還和眾生爭什麼？眾生的苦就是我們的苦。這樣一來，如古人講：但無閒事掛心頭，便是人間好

源在後面，會大有所爲的。眾生有難，一定要幫。爲眾生而死，不爲自己而活。這次下山，有多少艱辛和痛苦，要去面對！人中丈夫，就是這樣。不要說我的事。去吧，要發長遠心。

上面是我和隱和尚的一段問答，我要給大家解釋清楚。慚愧啊，聖僧隱居了，把我這個飯桶推在前面，說三道四的。但請大家要注意聽。

首先要持淨戒。你受什麼戒，就把什麼戒守好。出家不守毗尼，徒勞白費；在家也如此把戒守住，習氣才能斷。戒爲無上菩提之母，戒是佛的正令、正法的標準。有戒才能有威儀，人人看了才能歡喜。世間要無戒了，就沒有了佛。守淨戒的人，天魔鬼神都會恭敬，諸佛讚歎。護戒最好的辦法是少說話，多低頭。這樣才能發起戒德，才能產生心的妙應。無論哪一宗，都要守戒。

第二要深信因果。我們一切所受，都是因地

季節。每天心蕩蕩，無所住，真相大白。又如永嘉玄覺大師所說：

**君不見**

**絕學無為閑道人，不除妄想不求真。**

**無明實性即佛性，幻化空身是法身；  
法身覺了無一物，本源自性天真佛。**

一切都給了眾生，十方來，歸到十方去，太自在了。把本來果地所受的苦變成行願，把業力變爲願力，圓融一切眾生，哪有眾生的過錯。變冤家爲父母，變仇人爲同修，方能放下我執也。一定要把佈施認好，起正見，才不會白忙。

擷取自《苦行頭陀墓林僧筆記本》

# 人身難得 佛法難聞

## 一、世法無常

先言環境：統觀三界之內，整個世間，不論大小精粗，皆隨成、住、壞、空，不停變化；由無而有是「成」，成至飽和是「住」，隨著變壞是「壞」，壞至於無是「空」。一般房屋器皿，固然是要成住壞空；就是山嶽、溟海，照樣也要成住壞空。故滄海數變桑田，桑田亦數變滄海；可見萬法無常，決無一物，可為依靠。

又，一切有情世間，不論貧賤富貴，亦必依生、住、異、滅，不斷循環；投胎而出是「生」，漸長而壯是「住」，老病衰殘是「異」，壽命終了是「滅」。其仆妾乞丐之流，

食，猶恐不及，不得修行；而畜生道，愚癡昏昧，但知食睡，不識修行；至於地獄，眾苦交煎，受罪無間，更是不能修行。唯有人道，雖亦有苦，而道轉親切，易啟覺悟；且尚存小安，得獲辦道，而至證果。故古德曰：整心慮，趣菩提，唯人道為能耳。

然欲得人身，卻非易事。良以眾生投胎之時，賴耶本識（俗稱靈魂）昏迷倒惑，循業受生，只見男女交會因緣，而不識其善惡好歹。其中投生人道之數，僅得一二；投生餘道之數，恐不止百千萬億。故昔釋迦佛說涅槃經，即謂迦葉言：得人身者，如爪上土（印度稱手為爪）；失人身者，如大地土。是故，若捨此人身，想再投生為人，則如高山頂上，胡亂垂線，而能正穿針孔；亦如大

固然要生住異滅，即王公豪富之輩，也要生住異滅。既死，則或天堂、或地獄、或馬腹、或驢胎，莫不隨業受生矣，是故有六道輪迴，無盡無休。古人云：生死事大，豈不痛哉！是之謂也。

## 二、人身難得

次言本身：吾人今得人身，此事因緣，甚是寶貴；蓋欲出三界，而了生死，必假聞道，修行斷證。而六道中，其他五道，皆難修證。譬如天道，耽著樂境，每忽解脫，不思修行；若阿修羅，則宿習多瞋，與道相背，不肯修行；餓鬼眾生，則饑火中燒，呼號求

海上浮木，浮木上有一孔洞，盲龜伸頭，恰入孔洞，其機緣之數，固甚寥寥。且一旦投生餘道，不論天鬼地獄，壽數皆甚久遠；即畜生道，壽數雖較短促，卻恐輾轉多生。如昔舍利弗，祇園中所見蟻子，已歷七佛，至今九十一劫，仍受蟻身，不得解脫。故經云：一失人身，萬劫難復。思之可畏！

## 三、佛法難聞

再言佛法：吾人所聞佛法，此為真正之寶。蓋世間金銀財物，只能濟身，不能濟心，固不可為寶；諸宗教哲學，雖能濟心，徒增分別，不得解脫，亦不可為寶。唯有佛法，能破迷啟悟，開發真性智慧；令離苦得樂，究竟了脫生死，故名為寶也。

然佛法難聞，聞則須具善根因緣。若生於邊地，無人弘揚，則根本不遇；或所遇非真，尤其末法，邪說橫行，其中旁門邪道，涇渭分明，尙易分別；更有附佛法外道，魚目混珠，則難辨識；或雖遇正法，卻不能解；經云：佛法無人說，雖慧不能解。又或解而不信，信爲道元，既無信根，道無入處。故皆不可稱爲聞。必所遇正真，且能解能信，願樂欲行，乃可稱爲聞。

#### 四、四馬警喻

嗚呼！無常迅速，一氣不來便成隔世；生死海深，一墮三途萬劫難復。吾人何幸而得人身，又何幸而獲聞正法；然則，吾人應當如何努力耶？

羅與賈比屋而居，羅富賈貧。羅欲并賈宅，而勒其值。以售他人，羅又陰撓之。久而益窘，不得已減值售羅。羅經營改造，土木一新。落成之日，盛筵祭神。紙錢甫燃，忽狂風卷起著梁上，烈焰驟發，煙煤迸散如雨落。彈指間寸椽不遺，並其舊廬蕪焉。

方火起時，眾手交救，羅拊膺止之曰：「頃火光中，吾恍惚見賈之亡父，是其怨毒之所為，救無益也。吾悔無及矣！」急呼賈子至，以腴田二十畝書券贈之。自是改行從善，竟以壽考終。

雜阿含經喻世間有四等馬：其第一等，以顧見鞭影，遂知驅馳，而不待鞭之加身；其第二等，亦只要鞭輕著毛尾，則知驅馳；若第三等，則須待鞭杖小侵，方知驅馳；至於第四等，則必待鐵錐刺骨傷身，方肯著路。蓋警覺有利鈍，致馬分良莠也。古人云：見到他人死，我心熱如火；不是熱他人，看看輪到我。此其學佛者之良馬乎？

諸行無常，不可悠悠終日。古德有偈云：人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更向何生度此身。願大家發起心來一修。

擷取自《佛學入門》——簡豐文

#### 【譯文】

羅某人與賈某人比鄰而居，羅家富而賈家貧。羅某人想兼併賈家的住宅，卻極力壓低房價。賈某想賣給別人，羅某又暗中阻撓。時間久了，賈家的生活更加窘迫窮困，不得已只好以低價賣給了羅某。羅某加以經營改造，使之煥然一新。落成那天，羅某大擺盛宴，祭祀鬼神。當他剛點燃紙錢，忽然刮起一陣狂風，把那紙錢捲到房梁之上，一剎那時，濃煙烈焰驟然而起，火星煙塵崩落如雨。頃刻之間，新修繕的房屋燒得寸椽無存，就連羅某的舊住宅也一齊燒毀了。

當烈火剛起的時候，在場的人們爭相撲救。羅某卻拍著自己的胸膛阻止說：「不用救了！剛才我在火光之中，恍惚看見賈某已過世的父親，是他懷著怨恨的心在報復，救也無用。我現在後悔也來不及了！」羅某當即把賈某請來，願意送給他二十畝良田作爲對賈家的補助，並寫下契約。從此羅某改惡從善，竟得以長壽善終。

禽鳥助葬



孫良嗣是一位心地仁厚的鄉民，雖然家境不好，但是每見禽鳥被人捕獲，囚在鳥籠子裏，便設法湊錢買來放生，每當打開籠子，眼見禽鳥吱吱飛翔空中，重獲自由，心中就感到萬分舒暢與快樂。

後來孫良嗣命終後，屍體遷在郊外山上要埋葬，因家貧無法籌辦埋葬費，忽然飛來無數隻鳥，口銜泥土，重重堆積在孫良嗣身上，不到一天，就成就了一堆黃土，鄰里鄉人見此情狀，都非常驚奇感歎。大家都認為這是因為孫良嗣買鳥放生的慈心，感動禽鳥報答所致。

南北路何長  
中間萬七張  
不知煙霧裏  
幾隻到衡陽

唐·陸龜蒙雁詩

第三十七屆佛學基礎班課程 (2017 - 2018 年度)

逢星期六晚上 7:30 至 9:00，於弘法中心上課

| 節數 | 日期 (新曆) | 日期 (農曆) | 講題                |
|----|---------|---------|-------------------|
| 27 | 21 / 4  | 三月初六    | 六度波羅蜜 (上)         |
| 28 | 28 / 4  | 三月十三    | 六度波羅蜜 (下)         |
| 29 | 5 / 5   | 三月二十    | 無我思想與三法印 (上)      |
| 30 | 12 / 5  | 三月廿七    | 無我思想與三法印 (下)      |
| 31 | 19 / 5  | 四月初五    | 大乘八宗簡介 (上)        |
| 32 | 26 / 5  | 四月十二    | 大乘八宗簡介 (下)        |
| 33 | 2 / 6   | 四月十九    | 佛教有情觀             |
| 34 | 9 / 6   | 四月廿六    | 佛教世界觀             |
| 35 | 16 / 6  | 五月初三    | 佛教平等觀             |
| 36 | 23 / 6  | 五月初十    | 高僧大德傳 — 太虛大師      |
| 37 | 30 / 6  | 五月十七    | 高僧大德傳 — 虛雲和尚、倓虛大師 |

第三十一屆佛學進階班課程 (2017 - 2018 年度)

逢星期一晚上 7:30 至 9:00，於弘法中心上課

| 節數              | 日期 (新曆) | 日期 (農曆) | 講題        |
|-----------------|---------|---------|-----------|
| 28              | 16 / 4  | 三月初一    | 楞嚴經簡介 (五) |
| 29              | 23 / 4  | 三月初八    | 楞嚴經簡介 (六) |
| 30              | 30 / 4  | 三月十五    | 八大人覺經 (一) |
| 31              | 7 / 5   | 三月廿二    | 八大人覺經 (二) |
| 32              | 14 / 5  | 三月廿九    | 八大人覺經 (三) |
| 33              | 21 / 5  | 四月初七    | 八大人覺經 (四) |
| 34              | 28 / 5  | 四月十四    | 妙法蓮花經 (一) |
| 35              | 4 / 6   | 四月廿一    | 妙法蓮花經 (二) |
| 36              | 11 / 6  | 四月廿八    | 妙法蓮花經 (三) |
| 6 月 18 日 端午節 放香 |         |         |           |
| 37              | 25 / 6  | 五月十二    | 妙法蓮花經 (四) |
| 38              | 2 / 7   | 五月十九    | 妙法蓮花經 (五) |

註：如有更改、以通訊刊登為準。

(本表祇供參考用)

費用全免。歡迎各界人士隨喜參加旁聽。

查詢電話：2338 9939

地址：九龍荔枝角青山道 501-503 號  
國際工業大廈 6 字樓 B 座

佛法解冤

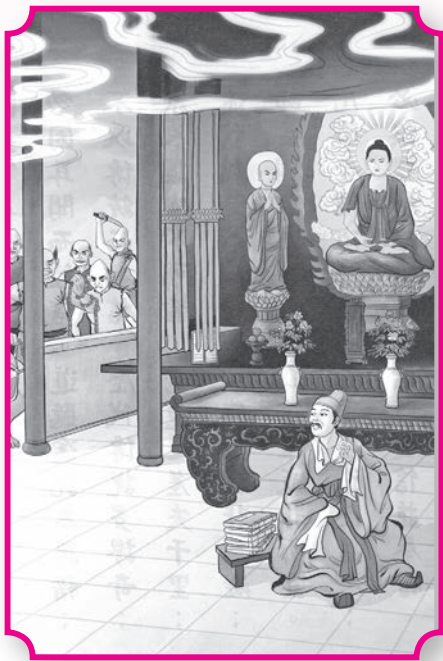
唐朝京兆尹（掌治京師）殷安仁，家財富裕，向來供養慈門寺僧眾。隋恭帝義寧元年，有遠客在殷安仁家住宿，暗中偷取人家的驢，在殷家宰殺，臨走將驢皮贈送安仁。

到了唐朝貞觀三年，有一天，安仁在路上偶然遇見有人對他說：「追捕你的使者，明日一到，你就當死了。」安仁恐懼直往慈門寺，坐在佛殿中誦經，一夜不出。

次日，果然有三騎士帶領步兵數十人，各各身帶兵器，來到寺門外，遙見安仁，呼喚他出來，安仁不理，念誦佛經更加虔誠，鬼吏相互討論說：「昨天不立刻逮捕，今天他精誠誦經修福，怎可捕得？」因而相率離去，只留一人看守。看守者對安仁說：「先生從前殺驢，驢今日控告你，因而派我們來捉捕你，必須要你出面，你不去，終究不能逃脫，對你有什么益處？」安仁在殿內回答說：「驢是往日別人盜來我家宰殺的，只是將皮送給我而已，本非我殺，為何要追拿我呢？請君

回去代我轉告驢說：「從前確非我殺，如今我會為你念經超薦，解除怨業，理當捨放我才對。」那鬼吏應諾說：「驢若不允，我明日再來，驢若允許，我就不來了。」說罷轉身離去。次日竟不再來，安仁於是為驢禮誦經懺回向。從此全家持戒素食。

此段事跡是盧文勵所述，當時殷安仁尚健在。



畜生亦有母子情 犬知護兒牛舐犢

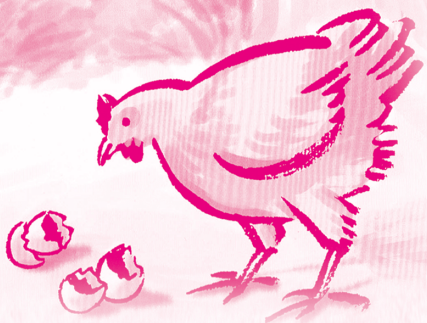
雞為守雛身不離 鱔因愛子常惴縮

人貪滋味美口腹 何苦拆開他眷屬

畜生哀痛盡如人 只差有淚不能哭

（慧道人詩）

吾見!!



閱覽室 佛教青年協會中醫贈診所 禮聘何文輝中醫師駐診。

逢星期一至六，上午九時至中午十二時正。

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九時至晚上七時（星期日休息，公眾假期請留意通告）<br>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  | 3月26日至<br>5月21日 | 下午2:30至3:45                | 國畫深造班<br>(八堂)    | 請來電<br>報名    |
|                                                             |       |      |                 | 下午3:45至4:45                | 國畫基礎班<br>(八堂)    |              |
| 二                                                           | 西式插花班 | 易瑞薇  | 4月10,17及<br>24日 | 晚上6:00至7:00<br>晚上7:00至8:00 | 初級西式插花<br>(三堂)   | 歡迎親臨<br>報名   |
| 四                                                           | 佛經分享班 | ---  | 逢星期四            | 晚上7:30至9:00                | 往生淨土論            |              |
| 五                                                           | 中國繩結班 | 陳積辛  | 3月2日至<br>7月6日   | 下午2:00至3:30<br>下午3:45至5:15 | 研習中國繩結<br>(十八堂)  |              |
| 六                                                           | 讀經班   | 證蓮法師 | 逢星期六            | 下午2:30至4:30                | 恭讀《楞嚴經》          | 歡迎各界<br>人士參加 |
|                                                             | 教理研習班 | 弘願法師 |                 | 下午5:00至6:30                | 《楞嚴經》中之<br>二十五圓通 |              |
| 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

| 星期一至星期六 上午十時至下午八時 如晚上有活動，開放時間將延至晚上九時<br>星期日開放時間：上午十時至下午六時 |                                 |            |              |                     |            |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|--------------|---------------------|------------|
| 星期                                                        | 法會及活動                           | 法師／講師      | 上課日期         | 時間                  | 備註         |
| 一                                                         | 佛教舞蹈班                           | 義務老師       | 逢星期一         | 下午 2:00 至 4:00      | 請先報名       |
|                                                           | 佛學進階班                           | 眾法師／<br>講師 | 逢星期一         | 晚上 7:30 至 9:00      |            |
| 二                                                         | 書法班                             | 廖雁朝居士      | 逢星期二         | 上午 10:15 至<br>11:45 | 歡迎隨喜<br>參加 |
|                                                           | 念佛法會                            | 寬濟法師       | 逢星期二         | 晚上 7:30 至 9:00      |            |
| 三                                                         | 虔禮《梁皇寶懺》／《三昧水懺》<br>／《地藏懺》／《淨土懺》 | 眾法師        | 逢星期三         | 下午 2:00 至 5:30      | 歡迎隨喜<br>參加 |
| 四                                                         | 誦經誦戒法會                          | 眾居士        | 逢星期四         | 晚上 7:30 至 9:00      |            |
| 五                                                         | 三時繫念法會                          | 光明法師       | 每月最後的<br>星期五 | 下午 1:45 至 5:30      | 請先報名       |
| 六                                                         | 吳家鄭式太極拳基礎班                      | 蘇華師傅       | 逢星期六         | 下午 3:00 至 4:00      |            |
|                                                           | 健身氣功班 一 五禽戲                     | 伍碧娟師傅      | 逢星期六         | 下午 4:00 至 5:00      |            |
|                                                           | 楊式太極扇班（中階）                      | 鄭培全師傅      | 逢星期六         | 下午 5:00 至 6:00      |            |
|                                                           | 佛學基礎班                           | 眾法師／<br>講師 | 逢星期六         | 晚上 7:30 至 9:00      |            |

# 素食就是

# 最究竟的放生

## 素食菜譜

### 清炒蒿苳



**材料：**蒿苳、香菇水

**調料：**鹽、油、花椒

**做法：**

1. 將泡發香菇的水沉澱過濾後備用；
2. 蒿苳根莖切絲備用；
3. 鍋內注油，中火加熱，將花椒入鍋，爆香油後撈起；
4. 轉大火，將蒿苳絲入鍋內煸炒均勻，適量添加香菇水，加鹽調味即可。

**溫馨提示：**蒿苳中的鐵元素很容易被人體吸收，經常食用新鮮蒿苳，可以防治缺鐵性貧血。

## 本會宗旨

佛教青年協會於一九六八年成立，為一所在香港註冊的非牟利機構。本會以弘揚釋迦牟尼佛所講的宇宙真諦為要宗，並抱持佛教慈悲及和平的精神，讓社會各階層人士藉著各項恆常活動，踏實地認識佛教的教義。本會舉辦的活動包括：各類法會、佛學班、佛經開示、拜懺、誦經、傳授三皈五戒、供僧、清潔道場、放生、朝聖團、派書、社區文娛活動、各區外展院舍探訪、慈善籌款、各類興趣班等等。

歡迎各界人士參與本會各項活動或索取結緣書籍，請親臨九龍荔枝角青山道 501-503 號國際工業大廈 6 字樓 B 座報名（電話 2338 9939）或傳訊本會 whatsapp 52263994。

## 贊助帳號

### 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**匯豐銀行**帳戶。

564-8-005303 (購置「弘法中心」基金)  
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)

另：**中國銀行**帳戶：012-663-1-003862-4 (弘法經費)  
如需本會發出正式收據，請於入數當天計的一個月內，將銀行入數紙正本、連同收據抬頭人姓名、地址及聯絡電話等資料，寄回「佛教青年協會弘法中心」。地址：九龍荔枝角青山道 501 至 503 號國際工業大廈 6 字樓 B 座。

**徵求義工**  
定期到各區探訪不同院舍，為長者提供歌舞表演及互動遊戲，帶給長者歡樂。活動內容包括：佛曲獻唱、話劇、舞蹈表演等文娛項目。

**外展院舍組**  
協助清潔及除草，幫助出家人前往醫院診治等活動。護持的道場包括大嶼山昂坪、地塘仔、薑山、鹿湖區、上水等道場、荃灣芙蓉山及老圍等。

**福田組**  
由義務導師帶領每星期在閱覽室練習，並定期參與各院舍及在大型社區表演。表演樂器包括：笛子、笙、高胡、二胡、中胡、革胡／大提琴、楊琴、中阮、大阮及其他中國傳統樂器。

**中樂組**

## 本會活動地點



**佛教青年協會弘法中心**  
九龍荔枝角青山道 501-503 號  
國際工業大廈 6 字樓 B 座  
(荔枝角港鐵站 C 出口)  
電話：2338 9939  
傳真：2336 1851



**天台精舍**  
九龍荔枝角  
九華徑新村  
133-135 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「雷音」功德芳名錄

- 6,000 黃蔚婷
- 1,000 周恩珊 + 周恩璇 + 周恩琪 + 周衡山 + 柴安芬 • 鍾愛蓮
- 700 梁美珠
- 600 陳麗芸
- 500 Au Lai Fong • 麥敬堂 + 吳燕霞 + 麥瑞愨 + 麥瑞嫻 • 陳偉玲 • 梁美珠 • 朱國強
- 400 劉笑薇 • 鄭子源
- 300 譚惠民 + 譚浩然 + 文妙娛 • 湯甘桃 • 李英兒 • 鄭國生 • 黎輝權 • 黎寶權 • 黎玉權 • 張玉妹 + 李佩璋合家 • 張驥文 • 張惠萍 •
- 250 黃淑華
- 200 梁影 • 羅啓源 • 鄭子源 • 鄭志杰 • 鄭志聰 • 司徒振華合家 • 張坤 • 王順慶 • 萬齡慧 • 吳裕發合家 • 周煒堂 • 林佩君合家 • 簡月琮 • 張佩玲 • 黃鳳儀 • 施純賢 • 湯炳雄合家 • 陳小聰 • 顧張帶娣 + 顧智輝 + 顧智鋒 + 顧智傑 • 鄧好 • 陳桂揚 • 袁自胜 • 黎英
- 180 黎北帶 + 盧閏娣 • 黎容夫婦 • 盧自立夫婦
- 167 佛弟子
- 150 鄭鳳鳴 • Chan Lai Ping • 黎昭鑾 •
- 120 太極扇班眾同學 • 江敏熙 • 周嘉玲 • 盧安
- 100 陳鴻連 • 葉桃花 • 黃志良合家 • 張惠玲 • 鄭耀邦 • 徐美修 • 郭淑容 • 洪亞黎 • 侯淑英 • 區愛珍 • 張啓奧 • 梁錦平 + 梁誦聰 • 梁偉剛 + 梁譚燕金 • 吳愛麗 + 吳樹盈 + 吳梁秀霞合家 • 潘葉華合家 • 何其潛 • 杜靜雯 • 李振名 + 李振楠 • 謝英 • 李淑嫻 • 李苑玲 • 朱瑞芳 + 香淑霞 • 黃志光 • 李昌輝合家 • 張志威合家 • 梁珀瑜 • 關文慧 + 關華女 + 馬英華 • 陳華英合家 • 彭商豪合家 • 曾健圖 • 湯美玲 • 黃志剛合家 • 葉瑞娟合家 • 劉李淑嫻 • 潘雅芬 • 黎桂芳合家 • 盧少娟 • 羅守深
- 83 姚敬恒
- 80 陳柏霖 • 朱靜儀
- 60 翁琴珠 • 任淑芬 + 張佩穎 • 屯門望海觀音眾善信 • 譚燕萍
- 50 李煥英 • 梁世昌 • 鄭芯悅 • 鄭卓越 • 鄭芊悅 • 張綺麗 • 郭盈嫻 • 黎淑雯
- 40 姚瑞龍 • 梁林家莊 • 佛弟子 • 羅銀貞 + 陸智禮 • 馬健恩 + 唐淑敏 • 梁家莊 + 林家莊
- 30 林芝蘭合家 • 高偉棠
- 20 羅松江 • 鍾茂國 • 孫紹航 • 林夢鴻 • 梁耀隆 • 陳麗嫻 • 無名仕 • 麥浩榮 • 林敏敏 • 洪碧瑤
- 10 曾德壽 + 陳美田 • 曾玉華 + 劉祖欣 • 曾志文 + 庚桂芬 • 曾志航 + 李藹茵 • 樂善美善信 • 3 佛弟子

敬印「雷音 171 期」，敬印截算時間為 2018 年 1 月 31 日

# 本會活動相片



2018年2月18日年初三前往法師道場拜年



2018年1月28日  
光明法師領眾誦地藏經



2018年1月31日  
屯門觀音公園供諸天



2018年2月18日  
年初三前往法師道場拜年



2018年2月3日  
太極班團年大食會



2018年2月16日於天台精舍供諸天法會及新春團拜



2018年1月14日年尾供諸天法會



2018年2月25日初十虔誦地藏經



2018年3月10日關愛社會外展組探訪觀塘區一院舍