

雷音
The Thundering

勇猛護持於佛法
願常利益諸世間

174

(免費贈閱)

佛曆二五六二年 (二〇一九年) 二月





2018年10月7日 福田組前往大嶼山羌山供僧



齊心協力
共侍福田



2018年11月24日荃灣芙蓉山供僧前準備物資



目錄

會長新年賀辭.....	2
第三十八屆佛學基礎班課程.....	3
學佛答問.....	4
普賢菩薩.....	6
聖嚴法師：心靈環保 法鼓常鳴	10
一函遍復.....	15
啖飲血肉可令三毒增上.....	20
萬法因緣生.....	23
道宣律師.....	28
本會活動.....	29
徑中徑又徑征義序.....	33
略論明心見性（緒說）.....	34
頑年成佛.....	38
神童失笑.....	42
佛教是殊勝的科學.....	44
你有什麼問題.....	48
何必與蟲爭食.....	52
素食、生食答問.....	55
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



第三十八屆佛學基礎班課程 (2018 - 2019 年度)

[本表祇供參考，課程內容以每月《通訊》為準]

佛學基礎班 逢星期六 晚上 7:30 至 9:00

於佛青弘法中心 (青山道) 上課

節數	西曆日期	農曆日期	講題
第 19 堂	23/2	正月十九	八正道
3 月 2 日			弘法中心進行次日 供天法會佈置 放香
第 20 堂	9/3	二月初三	四念住
第 21 堂	16/3	二月初十	四無量心／菩提心
第 22 堂	23/3	二月十七	四弘誓願
第 23 堂	30/3	二月廿四	緣起性空 (上)
第 24 堂	6/4	三月初二	緣起性空 (下)
第 25 堂	13/4	三月初九	六度波羅蜜 (上)
第 26 堂	20/4	三月十六	六度波羅蜜 (下)
第 27 堂	27/4	三月廿三	無我思想與三法印 (上)
第 28 堂	4/5	三月三十	無我思想與三法印 (下)
第 29 堂	11/5	四月初七	佛教有情觀
第 30 堂	18/5	四月十四	佛教世界觀
第 31 堂	25/5	四月廿一	佛教平等觀
第 32 堂	1/6	四月廿八	大乘八宗簡介 (上)
第 33 堂	8/6	五月初六	大乘八宗簡介 (下)
第 34 堂	15/6	五月十三	近代高僧傳 (上)
第 35 堂	22/6	五月二十	近代高僧傳 (下)

以上各項課程，費用全免。

歡迎各界人士參加旁聽。

查詢電話：2338 9939

恭祝各位

永離煩惱
諸事吉祥
趣向菩提
身心康泰

佛教青年協會

會長暨董事全體同仁

敬賀

學佛答問

暢懷導師

問：《心經》裡面所講的舍利子就是舍利弗，是否他是智慧第一，所以佛陀對他說《心經》？

答：馬勝比丘說：「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。」舍利弗聽了這四句話就證到初果須陀洹，證了初果就是見到空理。明白空，六根就不會被六塵所染，因為不入色聲香味觸法，是名須陀洹。

佛陀十大弟子，各有第一，舍利弗是智慧第一，須菩提是解空第一。有人問釋迦牟尼佛，《般若經》是大乘佛教，應該為大乘菩薩講，為甚麼對舍利弗這個小乘人講呢？佛在《心經》裡這樣說：「舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」舍利子就是舍利弗。

釋迦牟尼佛對舍利弗講這部《般若經》是因為他有大智慧。他的舅父就是俱絺羅，最初他媽媽跟俱絺羅辯論都處於下風，後來懷了舍利弗，媽媽就充滿智慧，俱絺羅就辯不過她。所以俱絺羅認為這個孩子一定很有智慧，還在母胎裡，自己都辯不過他媽媽，如果出生了，辯才一定很出色。因此，俱絺羅就發心研究經論，精進勇猛地求學問，目的是為了將來跟舍利弗辯論。據說他因為勤於研習經論，手甲也沒有時間去剪而長得很長，名長爪外道。有一天，他上課後從外面回到家裡找舍利弗，家人對他說舍利弗已經跟佛陀出家了。因為他想跟舍利弗辯論，就跑到佛陀那裡去。佛問他：「你以甚麼為宗旨？」他說：「我以一切不受為宗旨。」意思是「你講甚麼我也不領受，你講甚麼也沒有用，我一切不受。佛就反問他：「你不受，你還有一個不受？」意思就是你不受，就不用講這句話，你甚麼也不受，就甚麼也沒有，說這句話也就是受。佛陀這一問，俱絺羅不懂得怎樣回答，說接受不對，說不接受也不可能，最後他也跟隨佛陀出家。」

薄伽梵，佛之嘉號，具含六義，故存本音

一、自在；二、熾盛；三、端嚴；四、名稱；五、吉祥；六、尊貴

佛有三不能

- 一、佛能空一切相成萬法智，而不能滅定業。
- 二、佛能知群有性窮億劫事，而不能化導無緣眾生。
- 三、佛能度無量有情，不能度盡眾生界。

甚麼是天台宗的教義

一、空、假、中，三諦圓融。一切法並從緣生，「緣生無主」謂之空，「無主而生」謂之假，「不出法性」謂之中；亦名真諦、俗諦、中諦。

二、一念三千。一者，十數是能依，一念是所依，能所合成，故名十法界。二者，此十法界各有各有因，各有各有果，各有各有界畔分齊，故名十法界。三者，此十法界一一當體皆是法界，故名十法界。

三、三法無差別。眾生法、佛法、心法，因果有殊，自他有別，其理性是一。《華嚴經》云：「心如工畫師，造種種五陰。一切世間中，無法而不造。如心佛亦爾，如佛眾生然。心佛及眾生，是三無差別。」

四、性具法門。總具十界善惡諸法，他宗性善，此宗兼性惡，菩提涅槃既然性具，煩惱生死也是性具。

五、無情有性。此宗色心依正不二，佛性遍一切處，不隔有情無情，花草樹木，皆有佛性。佛性即三因佛性：一是正因佛性，以此成就法身果德。二是了因佛性，以此成就般若果德。三是緣因佛性，以此成就解脫果德。

擷取自暢懷法師學佛答問《四》自問自答

普賢菩薩

普賢，梵語稱『娑輸跋陀』。在《悲華經》的記載中，當阿彌陀佛為轉輪王時，普賢菩薩當時為第八王子『泯圖』，在寶藏佛前，發願要在像娑婆世界一樣不清淨的國土中，修菩薩行救度眾生。更應當修治莊嚴十千不淨世界，使其莊嚴清淨，就如同『青香光明無垢世界』，同時要教化無量的菩薩，令他們心地清淨，都能趣向大乘佛法，使這種發大心的菩薩都充滿他所化度的國土世界。寶藏佛即為他將『泯圖』這名字，改號為『普賢』，並授記他未來在北方『知水善淨功德世界』，圓滿成就無上正等正覺，佛號為『智剛吼自在相王如來』。

《普賢行願品》說：普賢菩薩稱讚如來殊勝功德之後，告訴所有的菩薩及善財童子說：「善男子，若要成就如此不可思議殊勝功德者，應當修習十種廣大無邊的行願：一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養，四者懺悔業障，五者隨喜功德，六者請轉法輪，七者請佛住世，八者常隨佛學，九者恆順眾生，十者普皆迴向。如果一切的菩薩於此廣大行願，能隨順地趣向進入，則能圓滿教化成就一切眾生的道業，則能隨順無上正等正覺的菩提道，則能成就圓滿普賢菩薩一切的廣大行願海。如果有人能夠以甚深不疑的信心，於此十大願王，受持讀誦，乃至只是書寫一段四句的偈頌，便能急速地滅除五無間地獄的罪業。」

人若臨命終時，最後的一剎那，色身所有的諸根器官，全部都散失敗壞，只有此十大願王，永遠不會捨離，於一切的時刻裡，時時在此人之前引導方向，一剎那中，就能夠往生西方極樂世界。到了西方極樂世界之後，立刻就可見到阿彌陀佛，文殊師利菩薩、普賢菩薩、觀自在菩薩、彌勒菩

薩等。這些大菩薩們，顏色相貌端正莊嚴，一切的功德具足圓滿，往生者即刻由阿彌陀佛，以及如是等諸大菩薩所共同圍繞。此人見到自己化生於清淨的蓮華之中，親蒙阿彌陀佛授記成佛。

被授記成佛之後，經過無數百千萬億那由他劫之中，普遍地到十方不可說不可說的無量世界，以通達無礙的智慧和，隨著一切眾生的根器心念而行利益眾生之事。不久之後必當坐於菩提樹下清淨道場，降伏一切魔王眷屬，成就無上正等正覺，轉動不可思議微妙法輪。能令如一佛土三千大千世界微塵數的眾生，發起廣大的菩提心，隨著他的根機個性，給予適當的教化，令他成就佛道。乃至在盡於未來廣大如海的時劫之中，都能廣大普遍利益一切有情眾生。」偈頌曰：「願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂刹，我既往生彼國已，現前成就此大願，一切圓滿盡無餘，利樂一切眾生界。」

根據這段經文，如果真心想要長養菩提心的根苗，實踐殊勝的行願，而卻不知道要迴向極樂世界，發願往生西方淨土的，就好像倒退著走而卻希望能夠前進一樣。

至於普賢菩薩所開示的念佛三昧，別見於《如來不思議境界經》，經典裡面說：當時世尊入於三昧，此三昧名為『如來不思議境界』。普賢菩薩告訴德藏菩薩：「如果有善男子、善女人，爲了追求無上菩提之道，發心要證得這個三昧的，這個人必須要先修習智慧，因爲這個三昧，是要由智慧才能夠得到的。凡是要修智慧的人，首先應當要遠離妄語綺言，以及種種令人散亂無利益的事。到精舍之中，仔細觀看佛的形像，金色的身形相好莊嚴，或者觀想佛陀由純金所成，三十二相八十種好一切具足，無量無數的化身佛，在佛清淨圓滿的光明之中，次第一一而坐。」

然後就在佛像前，頭面接足恭敬禮拜，作如是的思惟：我聽說十方無量的諸佛，現今仍然在世說法度眾生的，有所謂的一切義成佛、阿彌陀佛、寶幢佛、阿佛、毗盧遮那佛、寶月佛、寶光佛等，

只要在這些現在佛當中，隨著我心念所喜好愛樂的佛世尊，我心中所尊仰敬重的佛國世界，生起絕對廣大的清淨信念，想像面前這尊佛的形像，把他當作是那個我所喜好愛樂的佛世尊的真實形像，內心恭敬尊重，就如同此佛現今在我面前被我見到一樣，以這種方式上上下下仔細地觀察佛的形像，令一心專注而不散亂。然後到空閒寂靜的地方，正身端坐靜思惟，就好像佛顯現在我面前一個手臂長的距離之前一樣，心中常常繫住意念，不要讓他散亂忘失。

如果一旦暫時忘記了佛的形像，應該再回到精舍去觀看佛像。在作如是觀看、觀想思惟時，應當生起極為尊重虔誠恭敬的心，好像佛的真實之身，就現在我的面前，要清清楚楚、明明白白的細看觀察，不要再把他當作只是形像而已。作這種思惟觀察之後，應該在此佛前，以美妙妙好的華鬘、末香塗香，並恭敬右繞，以種種的方式來供養佛。凡是想要修智慧的人，應當如此專一心意，繫念不忘，常常如同佛世尊顯現安住在我的面前一樣。諸佛世尊是一切都能明見，一切皆可聽聞，一切事情皆知的聖者，應當完全了知我虔誠的心意。

如是地反覆思惟想像，像這樣的想像觀察之後，再回到空閒寂靜的處所，將佛的形像專注繫念在面前，不再令他散亂忘失，一心專注精勤修習，滿三七二十一日之後，若有大福德的人，即可見到如來顯現在他的面前。若有累世造種種惡業有所障礙，而不能見到佛現前的人，如果能繼續具足信念，一心專注精勤思惟而不退轉，更不起其他妄想，還是可以很快地見到佛現前。

這是什麼緣故呢？如果有人爲了追求無上菩提之道，於一個法門中，專心修行學習，沒有不能夠達成的。譬如有人，在大海水中，用雙掌隨意捧取海水來喝，即是已經飲用了閻浮提世界中的一切河水。菩薩如果能修習這個菩提大海中的一門，則是已經得了一切三昧、一切諸忍、一切諸地、一切諸陀羅尼。是故應當常常精進修行無有懈怠，遠離於放逸，專注心念一心一意，要令自己必定於今生現前見佛。

如果經過這種修習之後，一旦見到佛時，應該要如是思惟：這是真的佛嗎？或者只是形像呢？經過思惟後知道所見的佛像，是由自己自心想像所生，甚至於在廣大的虛空中，或者於一毛端微小之處，其中所現的一切真佛，也都是由自心想像所生。就如同虛空一樣，平等無差別，都是自心作佛，離開心外沒有別的佛。乃至三世一切諸佛也是這樣的，同樣是了不可得，唯是依著自心的想像所顯現。菩薩若能了知十方三世一切諸佛，以及種種的一切法，都是唯心現量，如果能於這個義理隨順忍可，或者可以頓時悟入初地菩薩的階位，可以即刻捨身往生東方妙喜世界，或者往生西方極樂世界，常常可以親見如來，親自奉事供養。按照此經的經文，可以與《觀無量壽佛經》互相比較發明，修行淨土法門的人，希望不要輕易忽略了。

擷取自《淨土聖賢錄易解》——釋慧律法師（高雄文殊講堂）

籌募弘法經費 (常務經費)

隨著會務之推展，本會各項開支相應增加，以致弘法(常務)經費漸有入不敷支的情形出現。

本會歷來得到大家熱心支持，對於弘揚佛法，利益社會，供養貧病僧眾，支助佛學培訓班造就僧材等事業之運作，皆能不遺餘力，成就無量之功德。換言之，各位每贊助一分錢，常務經費，都包含了本會一切殊勝之善業，故此功德量，功不唐捐。

在此籲請各位善信繼續給與本會支持，令本會會務得以穩定發展，不勝感謝。

發心贊助者，請親臨本會或惠寄支票，支票抬頭請寫「佛教青年協會」並加劃線，背面註明『弘法經費』，寄九龍荔枝角佛教青年協會，並請附明確回郵地址，本會將於一個月內寄回免稅收條。

註：弘法經費賬號印於本刊第50頁

聖嚴法師：心靈環保 法鼓常鳴

聖嚴法師（一九三一年一月廿二日至二〇〇九年二月三日），俗姓張，出生於江蘇省南通縣，為現代佛學大師、教育家、佛教弘法大師、日本立正大學博士、禪宗曹洞宗地五十代傳人，臨濟宗的第五十七代傳人，同時也是臺灣法鼓山的創辦人。聖嚴法師生前以中、日、英等三種語言在亞、美、歐各國出版的著作將近百種，在他的著作之中，就目前來看，發行量最多的就是《正信的佛教》，已發行超過數百萬冊，而譯本最多的則是《信心銘》，目前可見的已有十種之多，其他的著作有《法源血脈》《歸程》等。

在十四歲時，聖嚴法師便在南通狼山廣教寺出家修佛，法名「常進」，二十歲時即一九四九年入伍通信連，直到一九五九年才結束軍旅生活，跟隨東初老師重新出家。青年時期還曾留學日本，回到臺灣之後，法師歷任臺灣地區中國文化大學教授、中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，創辦中華佛學研究所，發行佛學學報及佛學研究年刊。二〇〇六年，擔任「你可以不必自殺網」的代言人。聖嚴法師不僅創辦了法鼓山禪修道場，還創建了僧伽大學、四種定期刊物以及七個基金會。在二〇〇九年二月三日，聖嚴法師由於長期罹患腎病，於當天下午四時圓寂，享年七十八歲。

聖嚴法師於一九九〇年提出「心靈環保」一說，這一主張遂成為法鼓山的核心理念，聖嚴法師在《平安的人間》一書中寫道：我們應該從「心靈環保」的角度出發，一方面保護我們的心不受環境的污染，增強對環境的「免疫系統」；另一方面內心不會有妒忌、憤怒、猜忌、自私等種種不好的心念，使得環境變得更糟糕。聖嚴法師認為我們的這個心，和外部環境是息息相關的，我們既要在充滿各種誘惑的外部環境中保持自己內心的清淨安樂，同時也要用自己的這顆光明清淨的心去淨化外部環境。而清除掉內心的各種多餘的欲望和不好的心念，就是現代人應該做的一門日常功課。

對於太虛老和尚的「人間淨土思想」，聖嚴法師一直加以弘揚，並把人間淨土思想和心靈環保理念結合起來，留給後人很多智慧法語。這些智慧法語也成為對治人們心靈痛苦的良藥，而且還不苦口。

「在為人處世、待人接物方面，聖嚴法師說過：「話到口邊想一想，講話之前慢半拍。不是不說，而是要惜言慎語。」因為在佛教中認為身、口、意都是造業的根源，一個人因為造了惡口之業而受到各種果報，也是極為痛苦的。所以，在憤怒的時候不要說話，因為這時候人們情緒激動，思維往往比較混亂，很容易因為在一怒之下說了過頭話和狠話，從而使別人受到傷害。

人們的話語，可以救人也可以毀人。會說話的人，只說對他人有助益的話，勸諫別人的話，鼓勵別人、啓迪別人智慧的話。而不會說話的人，卻只會說那些讓人聽了喪失信心，失去生活信念的話。不同的話語。造成的影響不同，而說話人所得到的果報也不同。在日常的報導裡，我們也經常能夠看到，有人因為在心情特別不好、情緒激動的時候說了不妥當的話而給自己招來了殺身之禍；而有些人，在他人陷入低潮，或當別人遭遇挫折的時候，不僅從不嘲笑他人，而且還對他人給予鼓勵和支持，從而鑄造起他人的生活信心，使他人成就事業，這樣的例子很多，像這種以話語的力量來鼓舞別人的人，最後往往也得到了他人的敬重和愛戴。」

「要想能夠說出正面的話、良善的話、有意義的話，首要之務就要從淨化自己的心靈開始。有

淨化的心靈，就會有淨化的意念，有淨化的意念才能說出良善美好的言語。」聖嚴法師如此說道。因此，聖嚴法師所倡導的心靈環保，就是要清掃掉我們內心中的各種毒素：妒忌、憤恨、惱怒、貪婪、執著，這些妄念能夠清除掉，內心就自然是光明清淨，充滿喜樂和智慧的，自然就能說出積極向上的話來。很少見到哪個內心陰暗的人能說出促人前進的話，而那些能夠說出使人心生歡喜的話的人，他們的心地一般來說也是善良而美好的。

對於那些在創業過程中屢遭挫折的年輕人，聖嚴法師則告訴他們：「唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。」艱苦的境遇，對於我們的內心成長是一種幫助，因為唯有在艱難困苦之中，才能成就不同凡響的人生，實現自己的理想，假如沒有艱難困苦的磨煉，很難想像一個人究竟能以怎樣的心態去面對輕易得到的成功。而唯有那些在艱苦的環境中也不放棄夢想而堅持到底的人，才有資格享受最終的榮耀。因此，我們可以把挫折看做是一場心性的磨練，是成就自我的大道。而越挫越勇的氣概，勇猛精進的人生態度，不論是對於成就事業，還是弘法利生，成就佛果，都是一種助燃劑。

當聽到一些剛剛步入社會的年輕人抱怨自己找不到合適的工作，自己沒有足夠的經驗去應對工作上的問題時，聖嚴法師給大家開示說：「感謝給我們機會的人，順境、逆境，皆是恩人。」在一生中，不論你從事什麼行業，都離不開人脈，離不開各種人際關係。有些人不懂得怎麼處理人際關係，覺得這種事情很複雜，很讓人費腦筋。其實，不必去管那些教給人們打通人脈的書是怎麼講道理的，單憑聖嚴法師的這句話，我們就該品出個中三昧。懷有一顆真誠心、感恩心，往往是贏得他人尊敬、營造人脈關係的最好的辦法，而那些所謂的「攻心計」，不過是爾虞我詐的另一種詮釋，人與人之間的關係也可以很單純、很美好，全看我們自己怎麼經營它了。

有人曾經向聖嚴法師求教：「怎樣才能做到事事順利呢？怎麼做才能轉變對自己不利的環境呢？」針對這個問題，聖嚴法師告訴大家：「心隨境轉是凡夫，境隨心轉是聖賢。」在佛教中認為，我們的這顆心，即人的思維意識，是可以起到扭轉環境，改變人生境遇的作用的。最典型的一個例子，就是明代的袁了凡先生所著的《了凡四訓》中所講的事情：袁了凡先生早年被一位老先生預言了以後的仕途發展，並說了凡先生儘管這一生算是風平浪靜，沒有大的波動，但可惜命中無子。但是，到了後來，了凡先生得到雲谷禪師的教誨，才知道人的命運全是自己造作的，而一個人這一生的福禍吉凶，全是自己起心動念的結果。因此，聖嚴法師才說，要做到境隨心轉，而且這也是心靈環保的一個核心組成部分。

可是，怎麼做才算是「境隨心轉」呢？聖嚴法師說：「給人方便等於給自己方便。」因此，幫助他人，就是成就自己，也就是在轉變自己的人生境遇。我們動一個善念，就為自己種下一個善緣。假如起心動念都是為了幫助他人，為了他人著想，那麼自己的生活境遇就會朝著更順利、更讓人歡喜的方向改變。

面對社會上出現的自殺人群增多的現象，聖嚴法師說道：「超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。」他認為當我們面臨生活中所遭遇的痛苦、艱難和挫折時，千萬不要先想到死，死是最不能解決問題的方法。聖嚴法師勸解那些身陷苦惱中的朋友：「我們不要對目前的遭遇，存有任何埋怨的心理，應該以平靜了業的心情來承受，並且要以更虔誠的心來懺悔行善，以彌補自己所造的業。」關於聖嚴法師說的這個道理，不論是在佛教故事裡，還是在現實生活中，我們所見所聞的都不少。

佛教認為，人們現在或當下所經受的一切遭遇，都是自己過去的行為所帶來的結果，即是由以

往的業力而牽引來的。要想改變現在的境遇，我們不能抱怨或是惱恨，這種消極情緒對於我們擺脫心理上的重負、改變自己的生存情況是沒有一點作用的。聖嚴法師告訴我們，要以一顆虔誠的懺悔心去行善，幫助別人，改正自己的過錯，這就是在消除以往業力對現在生活的負面影響。

業是由我們自己造作的，而業力又是伴隨著我們一生，影響著我們每一天活動的一種力量，這種力量會為我們帶來各種不同的感受。有人把自己所遭遇的一切不幸都歸罪於他人，都是他人對不起自己。聖嚴法師倒是覺得我們應該懷有一顆感恩之心，以感恩的態度對待身邊的每一個人。在這個世界上，沒有誰對不起我們，現在我們看到身邊有誰指責我們、輕視我們、辱罵我們、誹謗我們，這些也無非因為過去的時候，我們做了同樣的事情，所以才招致同樣的果報。我們還能怨恨誰呢？一切的起因都在於我們自身，所以，要想改變自己的生存環境和人際境遇，也要從自身的改變做起。

作為一位深受人們敬愛的出家法師，聖嚴法師不僅留給大家很多充滿智慧的教誨，而老法師的精華語錄，也成為我們了悟佛法、開悟心靈的寶貴資糧。作為「心靈環保」的首倡者，聖嚴法師留給我們的精神食糧，對於我們提升人格、培養情操、淨化內心都有著重要的指導意義，而老法師儘管已經圓寂了，但他的慈悲心和大智慧，以及「心靈環保」的理念，卻成為他留給我們的寶貴精神財富。

擷取自《高僧說甚麼》——作者：馬超——出版商：中國財富出版社

一函遍復

印光大師著

淨土法門，三根普被，利鈍全收；乃如來普一切上聖下凡，令其於此生中，即了生死之大法也。於此不信不修，可不哀哉？此法門以信，願，行，三法為宗。信，則信我此世界是苦，信極樂世界是樂。信我是業力凡夫，決定不能仗自力斷惑證真，了生脫死。信阿彌陀佛，有大誓願，若有眾生，念佛名號，求生佛國，其人臨命終時，佛必垂慈接引，令生西方。願，則願速出離此苦世界，願速往生彼樂世界。行，則至誠懇切，常念南無阿彌陀佛，時時刻刻，無令暫忘。朝暮於佛前禮拜持誦，隨自身閒忙，立一課程。

此外，則行、住、坐、臥，及做不用心的事，均好念。睡時當默念，不宜出聲；宜只念阿彌陀佛四字，以免字多難念。若衣冠不整齊，或洗澡、抽解，或至不潔淨處，均須默念。默念功德一樣，出聲於儀式不合。無論大聲念、小聲念、金剛念，心中默念，均須心裏念得清清楚楚，口裏念得清清楚楚，耳中聽得清清楚楚。如此，則心不外馳，妄想漸息，佛念漸純，功德最大。

念佛之人，必須孝養父母、奉事師長、慈心不殺、修十善業，又須父慈、子孝，兄友、弟恭，夫和、婦順，主仁、僕忠，恪盡己分。不計他對我的盡分與否，我總要盡我之分。能於家庭，及與社會，盡誼盡分，是名善人。善人念佛求生西方，決定臨終，即得往生。以其心與佛合，故感佛慈接引也。若雖常念佛，心不依道，或於父母、兄弟、妻室、兒女，朋友、鄉黨，不能盡分，則心與佛背，便難往生。以自心發生障礙，佛亦無由垂慈接引也。

又須勸父母、兄弟、姊妹、妻室、兒女、鄉黨、親友，同皆常念「南無阿彌陀佛」及「南無觀世音菩薩」，以此事利益甚大，忍令生我之人，及我之眷屬，並與親友，不蒙此益乎？況且現在是一個大患難世道，災禍之來，無法可設。若能常念佛及觀音，決定蒙佛慈悲，逢凶化吉。即無災難，亦得業消智朗，障盡福隆。況勸人念佛求生西方，即是成就凡夫作佛，功德最大。以此功德回向往生，必滿所願。

凡誦經、持咒，禮拜、懺悔，及救災、濟貧，種種慈善功德，皆須回向往生西方。切不可求來生人天福報。一有此心，便無往生之分。以生死未了，福愈大則業愈大，再一來生，難免墮於地獄、餓鬼、畜生，之三惡道中。若欲再復人身，再遇淨土即生了脫之法門，難如登天矣。佛教人念佛求生西方，是為人現生了生死的；若求來生人天福報，即是違背佛教。如將一顆舉世無價之寶珠，換取一根糖喫，豈不可惜？愚人念佛，不求生西方，求來生人天福報，與此無異。

念佛之人，不可涉於禪家參究一路；以參究者，均不注重於信願求生。縱然念佛，只注重看念佛的是誰，以求開悟而已。若生西方，無有不開悟者。若開悟而惑業淨盡，則可了生死。若惑業未盡，則不能仗自力了生死。又無有信願，則不能仗佛力了生死。自力佛力，兩皆無靠，欲出輪迴，其可得乎？須知法身菩薩，未成佛前，皆須仗佛威力；何況業力凡夫，侈談自力，不仗佛力。其語雖高超，其行實卑劣。佛力自力之大小，何止天淵之別？願同人悉體此義。

念佛之人，不可效愚人，做還壽生、寄庫等佛事，以還壽生，不出佛經，係後人偽造。寄庫，是願死後做鬼，預先置辦做鬼的用度。既有願做鬼的心，便難往生。如其未作，則勿作。如其已作，當稟明於佛，弟子某，惟求往生，前所作寄庫之冥資，通以賑濟孤魂，方可不為往生之障。凡壽生、

血盆、太陽、太陰、眼光、灶王、胎骨、分珠、妙沙等經，皆是妄人偽造，切不可念。愚人不知念大乘經，偏信此種瞎造之偽經。必須要還壽生、破地獄、破血湖，方可安心。有明理人，為說是偽，亦不肯信。須知做佛事，惟念佛功德最大。當以還壽生、破地獄、破血湖之錢，請有正念之僧念佛，則利益大矣。

念佛之人，當喫長素。如或不能，當持六齋，或十齋。由漸減以至永斷，方為合理。雖未斷葷，宜買現肉，勿在家中殺生。以家中常願吉祥，若日日殺生，其家便成殺場。殺場，乃怨鬼聚會之處，其不吉祥也大矣。是宜切戒家中殺生也。

念佛之人，當勸父母念佛求生西方。然欲父母臨終決定往生西方，非預為眷屬說臨終助念，及瞎張羅，並哭泣之利害不可。故欲父母臨終得眷屬助念之益，不受破壞正念之害者，非平時為說念佛之利益，令彼各各常念不可。如是，則不獨有益於父母，實有益於現生眷屬，後世子孫也。臨終助念，無論老少，均當如是。詳看飭終津梁，自知。

女人臨產，每有苦痛不堪，數日不生，或致殞命者。又有生後血崩，種種危險，及兒子有慢性驚風，種種危險者。若於將產時，至誠懇切出聲朗念南無觀世音菩薩，不可心中默念，以默念心力小，故感應亦小。又此時用力送子出，若默念，或致閉氣受病。若至誠懇切念，決定不有苦痛難產，及產後血崩，並兒子驚風等患。縱難產之極，人已將死，教本產婦，及在旁照應者，同皆出聲念觀世音。家人雖在別房，亦可為念。決定不須一刻工夫，即得安然而生。外道不明理，死執恭敬一法，不知按事論理，致一班念佛老太婆，視生產為畏途。雖親女親媳，亦不敢去看，況敢教彼念觀音乎？須知菩薩以救苦為心，臨產雖裸露不淨，乃出於無奈，非特意放肆者比。不但無有罪過，且令母子

種大善根。此義係佛於藥師經中所說，非我自出臆見，我不過爲之提倡而已。

女人從十二三歲，至四十八九歲，皆有月經。有謂當月經時，不可禮拜持誦，此語不通情理。月經短者，二三日即止，長者六七日方止。修持之人，必須念念無間，何可因此天生之小恙，竟念廢棄其修持乎？今謂當月經時，可少禮拜，念佛誦經，均當照常。宜常換洗穢布，若手觸穢布，當即洗淨；切勿以觸穢之手，翻經及焚香也。佛法，法法圓通，外道只執崖理。世人多多只信外道所說，不知佛法正理，故致一切同人，不能同沾法益也。

觀世音菩薩，誓願宏深，尋聲救苦。若遇刀兵、水火、饑饉、蟲蝗、瘟疫、旱澇、賊匪、怨家、惡獸、毒蛇、惡鬼、妖魅，怨業病、小人陷害等患難者，能發改過遷善、自利利人之心，至誠懇切念觀世音，念念無間，決定得蒙慈護，不致有何危險。倘仍存不善之心，雖能稱念，不過略種未來善根，不得現時感應。以佛菩薩，皆是成就人之善念，絕不成就人之惡念。若不發心改過遷善，妄欲以念佛菩薩名號，冀己之惡事成就者，決無感應，切勿發此顛倒之心也。念佛最要緊，是敦倫盡分，閑邪存誠，諸惡莫作，眾善奉行。存好心，說好話，行好事。力能爲者，認真爲之。不能爲者，亦當發此善心，或勸有力者爲之。或見人爲，發歡喜心，出讚歎語，亦屬心口功德。若自不能爲，見他人爲，則生妒忌，便成奸惡小人心行，決定折福折壽，不得好結果也，宜痛戒之。切不可做假招子，沽名釣譽。此種心行，實爲天地鬼神所共惡。有則改之，無則加勉。

世有女人，不明至理，或不孝公婆、欺侮丈夫、溺愛兒女、虐待婢僕；或屬填房，虐待前房兒女。不知孝公婆、敬丈夫、教兒女、惠婢僕、教養恩撫前房兒女，實爲世間聖賢之道，亦是佛門敦本之法。具此功德，以修淨土，決定名譽日隆，福增壽永；臨終蒙佛接引，直登九蓮也。須知有因必定有果，己若種孝敬慈愛之因，自得孝敬慈愛之果。爲人即是爲己，害人甚於害己。固宜盡我之職分，以期佛天共鑒也。

小兒從有知識時，即教以孝、弟、忠、信、禮、義、廉、恥之道，及三世因果、六道輪迴之事。令彼知自己之心，與天、地、鬼、神、佛、菩薩之心，息息相通。起一不正念，行一不正事，早被天、地、鬼、神、佛、菩薩，悉知悉見，如對明鏡，畢現醜相，無可逃避。庶可有所畏懼，勉爲良善也。無論何人，即婢僕小兒，亦不許打罵。教其敬事尊長，卑以自牧。務須敬惜字紙，愛惜五穀、衣服、雜物、護惜蟲蟻。禁止零食，免致受病。能如此教，大了決定賢善。若小時任性慣，概不教訓，大了不是庸流，便成匪類。此時後悔，了無所益。古語云：教婦初來，教兒嬰孩。以其習與性成，故當謹之於始也。天下之治亂，皆基於此，切勿以爲老僧迂談，無關緊要也。

光老矣，精神日衰，無力答復來信。但以郵路大通，致遠近誤聞虛名，屢屢來信，若一概不復，亦覺有負來意。若一一爲復，真是無此精神。以故印此長信，凡有關修持，及立身涉世，事親教子之道，皆爲略說。後有信來，以此見寄。縱有一二特別之事，即在來信略批數字，庶彼此情達，而不至過勞也。若欲大通經教，固當請教高豎法幢之大通家法師。須知大通經教者，未必即生能了生死；欲即生了生死，當注重於信願念佛，求生西方也。

啖飲血肉可令三毒增上

一人如若只飲酒而未造作其他惡業，其人命終後即轉生餓鬼道；若非但飲酒且造作其他惡業，命終後則墮於燒熱地獄中。食非自己親手所殺眾生之肉者，命終後將於一劫中沉陷地獄；若食親手所殺眾生之肉，或食唆使別眾所殺之眾生肉，命終後即於十萬劫中轉生地獄。若飲別眾所殺眾生之血，以緣起顯現之力，僅飲對境一口血，亦將於一劫中轉生不聞三寶名稱之地；若一生飲血不輟，必將於無數劫中長陷輪迴；若飲自己死亡之眾生血漿，其人來生將轉生旁生道七遭；若飲自己所殺眾生之血，其人命終後必墮鐵水燃燒之地；非惟飲自己所殺眾生之血，亦食自己所殺、與己身軀無別之眾生骨肉，此人命終後即於一劫中沉陷鐵水沸騰之地。若生吞生飲眾生血肉，其人七世後必墮鐵水灌口之地；如烹調後熟食，則於十世後轉生鐵水灌口之地。如是啖食眾生血肉，實可毀壞三界所有眾生。

若血肉屢次轉手，則轉手愈勤，食肉者之過失愈少。如若其間已倒手一百次，則最後之食者將於一百世後身墮惡趣；如若僅過手十次，則最後之食者即於十世後墮入地獄。餘者以此理推知。

食被殺眾生之肉，其過失大於食自己死亡之眾生肉；親手殺害一眾生，其過失大於別眾殺害一百眾生；唆使他人殺害一眾生，其過失大於自己親手殺死十眾生。

啖飲血肉可令三毒增上，依憑此類食物可引生五種煩惱。」

不過，若環顧我們的生存實際，大家一定會無奈地發現，每逢佳節慶典時，都有大量的眾生成為了某些人快樂、幸福的殉葬品，這些人總要把自己的所謂利益，建立在別眾的受苦受難甚至是犧牲上。不管是婚宴，還是喪葬，抑或朋友聚會、知己相逢，餐桌上總要橫陳大量的動物屍體。這到底是人類的喜筵，還是動物們的葬禮？坦率地說，飯桌上一切被殺的亡靈，總有一天會向那些舉起屠刀、筷子的劊子手、食客，發出索命的吶喊；殺生的罪業，將毫釐不爽地落在每一個參與者的頭上！短暫的酒足飯飽、瞬間的假相愉悅過後，不虛的因果會讓這些曾經的饕餮之徒們哭著、喊著面對各自的因緣果報！

就像《正念經》中說的那樣：「大地獄眾生感受熾熱之劇苦，此乃惡有惡報之定則現前。彼於數十萬年中感受如怨敵猛烈相煎般之惡果，毫無利益、價值可言，徒能忍受肢體燒焦之痛。即便萬幸從地獄中逃脫，當其慌不擇路，四處尋覓救怙主、皈依處及避難所時，適逢遠方有狗群正歡喜踴躍、血口大張朝已處奔來。隨其騰挪跌宕，一路尚發出金剛般堅硬、刺耳、令人驚恐萬分之叫聲。狗群漸逼漸近，從地獄剛脫身之眾生目睹之後，即欲掉頭逃跑。奈何狗群蜂擁而上，頃刻就將其撲倒在地，並從後背開始啃齧、撕扯起來。從外至裏、從骨肉至筋絡，一一啃光咬淨，芥子許血肉亦未存留。眾狗即如是將此人軀體支分點滴不剩、狼吞無遺，其間耗時甚長。何以致此？此乃前生大開肉筵、殺害眾生之果報現前所致。」

《指鬘經》又云：文殊菩薩請問曰：「諸佛乃為精藏而不食肉否？」佛陀告言：「如是，文殊。無始劫來，眾生於無始無終之輪迴中漂泊不定，其間，無有眾生未曾作過自己之生身母親，亦無有未曾成爲自己之姊妹者。即今之淪落爲狗之眾生，往昔亦曾作過自己之生父。世事流轉，大體如是，恰如舞者之變幻歌舞。既如此，則自身身肉應與他眾肉身無有二致，故諸如來禁絕食肉。」

不僅《指鬘經》中如是論述，大量的佛教經典以及佛教教義都明確指出，一切眾生都曾作過自己的父母，他們在過去世時對我們所盡的父母之責，與現世的爹娘相比，實無任何差別。因此說，作爲兒女，如果吃眾生肉就等於在吃父母肉，儘管這些眾生是過去世的父母，但不論過去還是現

在，乃至將來，父母永遠都是兒女恭敬孝養的對境，吃他們的肉實在是對人類道德禁忌的極大踐踏，也完全違反了人世間的所有良心軌則，更不用說此種作為簡直就與佛法教義徹底抵觸。一切信奉佛陀教言的佛教徒，怎能對之視而不見、置若罔聞？

有些人可能會替自己的吃肉行為辯解說，參禪打坐、閉關苦行、修習密法時，不吃肉營養會跟不上，身體一旦垮下來，修行何能增上？其實，不管是藏密祖師還是禪宗大德，在指導其門下弟子實修時，都不主張、讚歎弟子食肉，相反，他們倒是一致認為食肉會對參禪實修帶來很多障礙與違緣。比如甯瑪巴一代宗師布瑪莫紮就曾在其所著的《修無念意論》中這樣說道：「瑜伽士應於一切時處遮止魚類等肉食。飯食需與行者相應，且適度。」藏地公認的觀音化身——無著論師也說過：「無始劫來，無數眾生都曾作過自己之父母親朋，如今，即便此等眾生各依自身業力自然死亡，此種景象也堪悲憫。若身為智者，反而為謀口腹之欲不惜殺生食肉，如此行事實不應理。」大菩薩菩提薩埵會親自作過授記，後由藏人從印度迎請到藏土，且廣弘佛法於雪域的大論師蓮花戒，在《修習次第論》中亦如是闡述道：「瑜伽士何時何地都應廢棄肉食，其飯量應與行者相應，唯以適度為準。」

不僅佛教徒應大力提倡素食，就連婆羅門以及苦行者也應該遵循這一日常生活習俗，因為真理原本就該超越一切種族及宗教界限，它理當普及到所有信仰真理者的心間。恰如著名論師蔣陽哲巴所說：「不管身為阿闍黎、在家居士抑或婆羅門、苦行者，只要飲酒食肉，則死後必墮餓鬼道。因之父母不能給予子女酒肉，亦不能放任子女食肉醉酒。在其尚處於幼兒時期時，即應供給牛奶、酥油等無肉食品，務必令其養成素食習慣。」

擷取自《藏密素食觀》——索達吉堪布著

萬法因緣生

釋迦世尊住世之時，曾在王舍城竹林精舍說法。這時有兩個修習外道的沙門，名叫舍利弗和目犍連，二人智慧超群，名望很高。一天，舍利弗途遇世尊弟子馬勝比丘。他見馬勝比丘威儀殊勝，舉止安詳，心中頗為敬羨，便問馬勝比丘說：

「請問令師是誰，他平常說些什麼教法呢？」

馬勝比丘說：「我師釋迦世尊，他的智慧神通，無人可比。我年紀幼稚，受學日淺，尚領會不了我師的妙法。」

舍利弗一再要求說：「請慈悲方便，略說一點概要。」

馬勝比丘說偈道：「諸法因緣生，諸法因緣滅，我師大沙門，常作如是說。」

舍利弗聽了，大有感悟，遂和目犍連一同皈依世尊。

何以舍利弗聽了「諸法因緣生，諸法因緣滅。」二語，就捨己所學而皈依世尊呢？實因為這兩句話是宇宙的真理，舍利弗在佛弟子中號稱智慧第一，未皈依世尊前已修道多年，所以聽聞之下，立即開悟，而皈依世尊。

在佛法上說，宇宙萬有的生成與還滅，皆由於因緣二字。因與緣，佛法上不會有嚴格的分界說。但從相對的差別言，因約指特性說，緣約指力用說。因指一事物生滅的主要條件，緣則為輔助條件。因緣二字，若用現代語言來說，約相當於條件或關係兩個名詞。那就是說，宇宙間每一事物的生滅，必須具備某些條件；每一事物的存在，也必須與其他事物有著互相的關係。所以凡使一事物生滅，或使一事物存在的條件或關係，就稱為此事物的因緣。

四阿含經中對因緣二字常作如下的解釋：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」意思是宇宙間一切事物，都沒有絕對存在，都是以相對的依存關係而存在。這種依存關係有同時的、異時的兩種，異時的依存關係，就是「此生故彼生，此滅故彼滅。」此是因而彼是果。同時的依存關係，就是「此有故彼有，此無故彼無。」此是主而彼是從。前者是指縱的時間，後者是指橫的空間。因此，所謂宇宙，在時間上說，是因果相續，因前復有因，因因無始；果後復有果，果果無終。在空間上說，是主從相聯，主旁復有主；沒有絕對的中心；從旁復有從，沒有絕對的邊際。以這種繼續不斷的因果，和重重牽引的主從關係，而構成這個互相依存，繁雜萬端的世界。

但不論是異時的因果關係，或同時的主從關係，其根本條件，皆不出前節所述的五蘊。由五蘊因緣和合，而構成山河大地和有情眾生的器世間與有情世間。

但是，五蘊世間，森羅萬象，生滅變異，剎那不住；在這萬法生滅變異的過程中，究竟有沒有一個規律或法則呢？有的，這法則，就是佛法上的「萬有因果律」。

萬有因果律

宇宙的生成，不是神所創造，萬物的變異，也不是上帝支配。唯是假托眾緣（即是具備了該物生成或變異的各項條件）和合而生。這種由無至有的生起，就因邊說，叫做緣起；就果上說，叫做緣生。所以佛法上把宇宙間存在的事事物物，叫做因緣所生法；而把事事物物的生起，叫做萬法因緣生。

宇宙萬有，既藉眾緣所生，自不免變化敗壞。所以自有情世間至器世間，自精神現象到物質現象，都是在運動流轉，生滅變化，剎那不停。有情眾生的生老病死，器世間的生住異滅，都是表示萬法流轉，生滅無常。但這種流轉生滅之間，是否有一規律可循呢？有，佛法上說有一項支配這宇宙萬象生滅變異的基本法則，就是萬有因果律。

所謂因果律，就是研究事物原因結果的法則。現代科學上亦有因果律，惟科學上的因果律，祇適用於物理的變化。而佛法上的因果律，卻適用於心的變化，物的變化，及心物混合的變化。佛法上將此法則加以更詳細嚴密的分析，根據此法則創立了三世的人生觀；更將業報輪迴等問題聯繫起來，創立了因果善惡通於三世的倫理思想。

因果，具足應說「因緣果報」。因是原因，緣是助緣，由因緣和合所產生的事物叫果，此果對造因者說是報。世出世間，由眾生以至成佛，由根身以至器界，一切生滅變異，莫不受此法則支配。任何事物，決不能無因而生，但有因無緣，亦不能生。例如一粒種子——因，若不經播種者把它埋入土中，再加上陽光雨露的助緣。則不會發芽生長，而因緣和合，形成果報。不但事物的生成是如此，即事物的變異與壞滅亦莫不如此。

佛法為說明萬法的因果關係，曾立有六因，四緣，五果之說。六因的名稱是能作因，俱有因，相應因，同類因，遍行因，異熟因。五果的名稱是增上果，同時果、等流果，異熟果，離繫果。因限於篇幅，不能一一詳述。現僅將四緣略作介紹。

四緣是親因緣，等無間緣，所緣緣，增上緣。

親因緣者，就是主因。在心法（精神）上說，凡人之身口意的行為意念，皆名之曰業。業為心法上遷流變化之因。在色法（物質）上說，如土石為山岳的主因，種子為草木的主因等是。

等無間緣者，祇適用於心法，譬如我人一顆妄心，念念不停，剎那生滅。前念滅時，後念已起，這種生滅相續無間的作用，叫做等無間緣。

所緣緣者，係指能分別的心與所分別的相相對峙時，前者以後者為所緣，此所緣的相，為生心的助緣。

增上緣者，乃指一切心法或色法。起順違等作用，影響於因之成長者。在色法上講，祇要有親因及增上二緣便能生果。但在心法及心色混合法中，則須四緣具備，方能生果。

由上所述，可知因果律上的三個原則。一是果由因生。無因不能生果，有因有緣則必然生果。二是事待理成。萬法生滅，固有因果，但因果中尚有普遍的理性。某因必生某果，原為必然理則，例如有生必有死，有成必有滅，都是必然的理則。三是有依空立。任何存在的事物或理則，都必依否定實在性的本性而成立。也就是說，凡是存在的，最初都是不存在的。凡是「有」，必須依空而立。

因果律上尚有幾點值得注意的，一是因果律中無第一因，亦無最後果。因前復有因，推之無始；果後復有果，引之無終。譬如父為子之因，父復有父，父父無始；子為父之果，子復有子，子子無終。二是因果律中的因與果是相對的，而非絕對的。譬如棉紗是棉布的因，卻是棉花的果。棉布是棉紗的果，卻是衣服的因。由甲因產生了乙果，當然乙為甲之果。若由乙又產生了丙果，則乙又為丙之因。三是因果通於三世。三世並不是指一個人的前生今生來生，而是指時間上的過去現在未來。所以因不自滅，不論時間久暫，遇緣則起現行。四是因果本質為一。能生之因，必為所生之果；能生之果，必為所生之因。自色法上說，種瓜得瓜，種豆得豆。豆種長不出瓜秧，瓜種亦長不出豆苗。自心法上說，自作因，自受果。善因不生惡果，惡果不由善因，絲毫不能假借。

佛經上有一偈說明因果上的幾點原則：「假使千百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」這偈說明了：一、業因不滅。二、不論時間久暫，遇緣則起現行。三、自作業，自受果。

在宇宙萬有之中，物與物的因果較易明瞭，例如金屬熱脹冷縮，冷熱是因，縮脹是果。物與物的因果部份尚易瞭解。如物質環境使人有苦樂的感受。飽暖則身心舒適，飢寒則生理痛苦。而心與物的因果較不易證知。然以心為因而影響物質的，亦不乏成例。如李廣射虎，箭入沒羽，近視之知其為石，再射則不入。這就是精神影響物質的例子。而最難瞭解者，卻是心法上的因果。蓋起心動意，皆為業因種子。此業種分善惡二面，皆印入八識田中。以業種的善惡，支配六道輪迴中的升沉。此因果雖不易使世人瞭解，然果由因生，事待理成，自因自受，絲毫不爽。我國民間俗諺云：「善有善報，惡有惡報，不是不報，時辰未到。」語雖通俗，卻含有至理也。

五、心物不二的緣生觀

我們由五蘊世間說到萬法因緣生，由萬法因緣生說到萬有因果律。歸根結底的說起來，佛教的世界觀到底是怎麼一回事呢？原來佛教的世界觀，在本質上既非唯心論，亦非唯物論，而是一體兩面，不可分割，心物不二，一體圓融的五蘊世間；所謂「識緣名色，名色緣識。」識為名色中的識；名色為識中的名色。

在生成上說，既非機械論，亦非目的論，而是因果相續，主從相關，重重牽引，互依互存，自果上言是「因緣所生法」，自因上言是「萬法因緣生」的因緣和合而有的世界。

在宇宙萬有運行法則上說，既無上帝主宰，亦無天神支配，而是果由因生，事待理成，棄因不滅，自業自受的萬有因果律。

最後歸納起來，佛教的世界觀，可名之為心物不二，一體圓融，從認識論出發的緣生觀。

擷取自《向智識份子介紹佛教》于凌波著

道宣律師

凡夫學道法，唯可心自知，造次向他道，他即反生誹。諦觀少言說，人重德能成，遠眾近靜處，端坐正思惟。但自觀身行，口勿說他短，結舌少論量，默然心柔軟。無知若聾盲，內智懷寶實，頭陀樂閑靜，對修離懈惰。（道宣律師）

發心學道，如道業有成，只可自己知道，不必向人家說，說了他未必信，反而生毀謗。他爲什麼要謗三寶呢？是你給他的增上緣，將來他墮落三途，你也跑不掉。閻王爺問他，你爲什麼毀謗三寶，他說這是某人引我說的，所以你也有一份。佛菩薩教化眾生能觀機，如不契機，他不能接受即不說，即無過失。凡夫無觀機能力，最好少說。諦觀是仔細觀察，少說話。遠離熱鬧場所，道力不堅，往往不知不覺即被繁華氣氛污染，使自己退失道心。古人修道多在深山，不但遠離都市，也遠離鄉村，與外面社會完全斷絕，心容易清淨，在今天這個時代很難做到。現在大陸叢林都變成觀光區，想找一個清淨場所已不可能。佛早有預見，他在《法華經》中說，在末法時期要用大乘法度人，不要用小乘法。大乘是開放的，能適應時代潮流，小乘是保守的。

「端坐正思惟」這句話不能看呆，六祖大師在《壇經》中講「坐禪」並不是打坐，坐是不動，心不動叫坐，對五欲六塵不動心謂之坐。禪是不著相，外不著相曰禪，內不動心曰坐。所以《華嚴經》嚮香長者在市場中修，在市場中觀賞，樣樣清楚，樣樣不執著，不起心動念。真正修行人最要觀察自己起心動念，所作所爲，是否與佛的教誨相應。少批評人，少說是非長短。身口意三業，口業最易犯，往往障礙了自己與大眾的修學。少發議論，心中自然清淨慈悲。「無知」即古人所講的大智若愚，心中有真實的智慧，有覺正淨性德三寶，生活方面不求享受，喜歡悠閑清淨，這叫真正享受。在修持方面，永遠精進不退，懈怠墮落都能離開。



2018年10月28日
恭請寬濟法師傳授三皈五戒



2018年11月4日
祝賀暢公壽辰舉辦船河放生法會



2018年10月24日
清峰及智燦法師禮地藏懺



2018年11月17日
心廉法師探訪佛青



2018年10月5日
寬濟法師教授天台小止觀靜坐班



2018年10月8日
國畫班在弘法中心上課

逢星期五晚上 7:30 至 9:00，於弘法中心舉行。初班 15 堂由 2018 年 10 月 5 日開始。中班由 2019 年 2 月 22 日開始共 14 堂。費用全免。

教授畫筆、顏色、宣紙的運用和水墨畫技巧；繪畫花果、鳥石及人物。逢星期一下午上課。學費全免，只收材料費。



本會一連四天 12 月 23 日至 26 日於大嶼山羌山觀音寺舉辦

八關齋戒法會

禮請三師傳戒：

上果下明法師為得戒和尚

上寬下濟法師為教授和尚

上定下光法師為羯磨和尚



2018 年 12 月 2 日
恭請證源法師開示
八關意義



“佛法在世間” 播音節目

本節目逢星期一至星期五
每日下午 1 時 35 分至 2 時 05 分
在奧克蘭 FM104.6 電台廣播
[Planet FM Community Radio]

- 星期一 恭播《佛法概要》淨界法師主講（華語）
 - 星期二 恭播《華嚴經 - 菩薩問明品》見輝法師主講（華語）
 - 星期三 恭播 空中結緣 -- 劇化故事（粵語）
 - 星期四 恭播《六祖壇經》海雲法師（粵語譯本）
 - 星期四 下午 2:05 時至 2:40 時 開通熱線電話 (09)-8158100 與聽眾交談佛法人生問題
 - 星期五 英文佛學講座 Rev.Tenzin Chosang 主講
- 以上節目隨時可在電台之網上 www.planetaudio.org.nz 收聽

旦尼丁 “人間淨土” 播音節目

本節目逢星期二至星期四晚上 8 時至 8:30
在南島旦尼丁 (DUNEDIN) [Otago Access Radio]
FM105.4 及 AM1575 頻道播出

- 星期二 恭播 空中結緣 -- 劇化故事（粵語）
- 星期三 恭播《佛法概要》淨界法師主講（華語）
- 星期四 英文佛學講座

漢密頓 “人間淨土” 播音節目

本節目逢星期六及星期日晚上 8 時至 8:30
在漢密頓 FM89 頻道播出 [Hamilton Community Radio]

- 星期六 晚上 恭播《佛法概要》淨界法師主講（華語）
- 星期日 晚上 恭播 空中結緣 -- 劇化故事（粵語）
- 星期日 早上 9 時至 9:30 播英文佛學講座

以上節目由佛教青年協會輯錄並贊助播出
佛青協會印備佛學入門書籍及 CD/DVD 免費贈送，請來信以下地址索取佛教青年
協會通訊地址 PO Box 82146 Highland Park Auckland
佛學書目錄及更多資料，請瀏覽佛青網站 www.bya.org.hk

主辦單位：佛教青年協會 查詢電話：2713377 或 8338803



2018年10月23日觀音組
農曆十五禮大悲懺及送飯盒



2018年9月24日關懷社會
外展組送燈籠送月餅給與院友
慶祝中秋



2018年9月24日十五中秋
屯門觀音組拜大悲懺



2018年10月13日第11屆兒童誦經班畢業聚會



徑中徑又徑徵義序

淨土法門，自東晉廬山遠公開創，迄今一千五百多年中，不論僧俗男女，不論貴賤賢愚，凡深信有阿彌陀佛，專心持念佛名的人，無不應願往生。如《往生集》及《淨土聖賢錄》等書記載，件件可考。什麼原因呢？《無量壽經》四十八大願中說：「十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。」又偈頌雲：「我至成佛道，名聲超十方。究竟有不聞，誓不成等覺。然而我在今日，得聞佛名，深願念佛。此時阿彌陀佛在西方，得聞我名，深願念我。惟以佛願感我願，故以我願應佛願，感應道交，至捷至靈。所以信願念佛，終生不改變的人，早已念念匯入彌陀大願海中，如水歸壑，決定往生。」或有疑問者說：「我雖早晚念佛，但整日事務繁多，都是塵勞，並且口念佛時，不免雜念紛紛，恍惚無定，要想求得一心不亂，太難了，不知能不能往生？」回答說：「不要多疑，無論一心念佛，或者散心念佛，只怕所發的信願行三心不真實，果然能發起真心，此心就會如長江水，種種雜念如水上波，往生之事就會像江流入大海，怎麼會江流進入大海時，水波不消散，反能阻擋江水長流呢！」又有人問：「如此說來，盡管作惡，只要肯念佛，也得往生。那麼西方不就成為這些逃犯的躲藏地了嗎？這如何是好？」答：「唉！你不作惡，尚且不肯念佛，怎麼說作惡的人，反而肯念佛呢！況且人不信佛，才敢造作罪惡，絕對沒有真正信佛，而不知道行善止惡的。如你所疑，就是誹謗正法！佛也不能救。」

蘭渚張中丞，深知世俗的種種疑障，可憐可憫，所以著《徑中徑又徑》一書。我們鄉中的樂淨徐居士，主管粵東行政時，曾著《金剛經解義》，刊印廣施。退休回家後，在斗室之中清靜修行。徐居士與常惺成爲忘年之交，專談佛法，篤修淨業。由於張中丞所著《徑中徑又徑》一書，最能啓發信根，徐居士曾手抄數遍，並爲之增加注解及事證。他將一冊贈送於我，我足足珍藏了三十年。現在遇到陸靜涵居士初發心念佛，願力精進。我將此書給他看，他欽慕張中丞、徐居士的至誠，也手抄了一冊，並發願出資印刷，廣爲流通。靜涵居士的心願，也就是張中丞、徐居士的心願，也即是阿彌陀佛的大願光明所照所感。

故凡是讀到這本書的人，能發一念信心，發一念願心，發一念念佛真心，阿彌陀佛，即在爾一念心中，垂手接引。他日蓮池會上，把臂同行。幸勿錯過機緣。時在光緒二十五年己亥元宵淨業學人海鹽張常惺謹敘於吳門寓齋，時年六十有六。

略論明心見性（緒說）

元音老人著

連載於《禪》刊一九九一年一至四期

我等眾生，從無始曠劫以來，迷失自己本來面目，認妄爲真，喚奴作郎，妄起貪嗔，造業受報，如春蠶作繭，自纏自縛，無解脫時。愚者無知，安受困苦，不求解脫；智者雖知生死事大，苦海無邊，欲求解脫而苦無其門。如古之外道六師，探宇宙萬有之緣起，不曰神我，即謂冥諦、斷滅；今之科學、哲學，究人生萬物之根源，不言二元，即言一元，雖各言之鑿鑿，極盡玄妙；然皆如盲人摸象，無有是處。

釋迦文佛，悲憫眾生，出苦無由，應現世間，教化眾生。四十九年隨順時節機宜，說大、說小，說偏、說圓，說頓、說漸，披肝瀝膽，委曲開示二種根本：一者無始生死根本，二者菩提涅槃原清淨體，以闡明人生宇宙之奧秘，揭示生死輪迴之根由，俾眾生識自本心，見自本性，回復真常，出離生死，息滅苦輪。

我等眾生，本具如來智慧德相，靈明空寂，與佛無殊。只因無明不覺，顛倒妄執，動亂不已，造業受報，才由共業感現山河大地，復由別業招來十二類生。由是周而復始，循環不已，故而生死輪迴不息。今欲回復本來，出離生死，首須覺破無明。以無明不破，迷己逐物，見境生心，生死絕不能了。

以是一切經論，所有法門，無不圍繞著這一中心——明心見性——來闡揚發明，使人們得以覺破迷情，消除無明，離妄返真，就路歸家。佛教之所以異於他教，超越外道者，其原因即在切中眾生生死與還滅之根源，而此根源又在明心見性與否。故明心見性，實乃佛教之精髓，超生脫死之重

要關鍵也。

因是之故，經論雖多，闡述評唱，縱或有異，而宗旨是一；法門雖廣，設施手段，容有不同，而目的無殊。所謂方便有多門，歸元無二路也。

奈何降及近世末法時代，教內學者大爲走樣，他們非但不敢提倡弘揚「明心見性」這一代時教的偉大宏深之旨與精髓之所在，反而有似談虎色變，連「明心見性」一詞也不敢形於口吻，見於著述，廣爲宣傳了。細細推究起來，其原因不外下列數端：

一、禪宗行人因缺乏師資，用功時無人指引，相機提示，痛下鉗錘剝絕粘縛，於緊要關頭更無人爲之點開正眼，親見本來。大都抱定一則千篇一律的死教話頭——念佛是誰，苦參幾十年，了無消息。因而以見性爲甚深難事，高不可攀，乃高推聖境，不敢企求，更不敢弘揚提倡了。

二、淨宗行人絕大多數都說淨土宗的修法與眾不同，它是主張橫超生西的，不用明心見性。殊不知淨土是三根普攝的大教，對下根雖不明言明心見性，只強調橫超生西，但事實上早將明心見性的要義，暗暗含藏在修法內了。請試看它的修法：念佛時要「都攝六根，淨念相繼。」請問這「都攝六根」，不即是一切放下嗎？一切不放下，能六根門頭緊閉，將見聞覺知都攝在一句佛號上嗎？這「淨念相繼」四字，含義深廣，留待下面來詳加解釋，今只從文字的表面來講，以清淨心，繼續不斷地念佛，不就是教人用佛念來密密轉移妄念嗎？因爲人不能無念，不念佛法僧，即念貪嗔癡，今善巧方便地用一句佛號來代替妄念，使人於不知不覺中將妄心轉換爲佛心。所謂「佛號投於亂心，亂心不得不佛！」請問佛是什麼？不是明心見性又是什麼？

該宗更進一步說：「入三摩地，斯爲第一。」請問什麼是三摩地？三摩地即三昧也。念佛證到三昧，即能念之心與所念之佛，一時脫落，也即是根塵脫落、能所雙亡的時節。念佛念到這步田

地，即是宗下桶底脫落，明心見性的時節，到這裏還有什麼淨和禪呢？所以說淨就是禪，禪就是淨，禪淨不分家也。

對下根人，不須和他多說甚深禪理，只教他放捨身心，秉直念去，念到情亡心空，自然證得。若上根人一聞即悟，更不消多說。故淨宗惟下根與上根人最容易成就也。蓋中根人似聰明而非真聰明，似愚笨而又非真愚笨。非真聰明，不易看破世情，一切放下；非真愚笨，又不肯腳踏實地，懇懇切切地老實念佛，所以不易成就也。

復次，晚近淨宗行人，大都只圖省力，單獨依靠阿彌陀佛接引生西。自己不肯努力用念佛功夫掃蕩妄心習染，改造自己，而美其名曰：「我們是他力法門，靠他力修行。」及聞「一心不亂」，便連連搖首，說：「不消不消！淨土只須有信願，自有彌陀接引，行得力與不得力無關重要。」他們哪里需要什麼「明心見性」哩！又哪裏知道「一心不亂，花開見佛悟無生」乃是明心見性的同義詞哩！

三、密宗行人又大都趨向神通玄妙，有的還炫耀於世人而滿足其名聞利養，根本不注重證體悟道、了生脫死的功夫。把個大好密宗弄得妖氣十足。密宗所標榜的即生或即身成佛——即明心見性，早拋到九霄雲外去了。

我國現有三大宗派萎靡凌亂如此，其他有名無實的宗派，也就不言而喻，可想而知了。以是整個輝煌燦爛的佛教，被它不長進的後代子孫糟蹋得如此烏煙瘴氣，狼狽不堪，後進者哪裏知道佛教的精神所在！又哪里能修身養性，回復天真，了脫生死呢？言之，怎不令人痛心疾首！

尤有進者，佛教是教育人們明白真理，捨棄妄見，改惡向善，去邪歸正，改造人類的大教；是使人們從迷夢中覺醒，不貪著，不自私，盡一己之力為大眾服務，為群生謀福利——普利群生的善法；更是使眾生去惑證真，卸下重擔（心中所粘附的事物），生活得輕鬆愉快，有意義，有價值，得真實受用的妙法。因之，它是對社會和國家具有莫大現實積極意義的偉大宗教。因為舉凡社會的不安和國家的動亂，莫不由人們的貪、嗔、癡這三大劣根性在作祟。人由於物欲熾盛，貪心高漲，才不擇手段地去幹那貪贓枉法，投機倒把，走私受賄，甚至陰謀叛亂，結黨營私等等的罪行。而佛教正是向這三大毒根——貪、嗔、癡開刀的。

至如世界的運行和人類的遭遇，都是由於人們自己無明妄動，著境造業所感召的果報。換句話說，都是人們自作自受，非干鬼神之事。而且只要人們迅猛覺醒，識自本心，見自本性，人人都能成佛。佛是主張一切平等，無有階級差別的廣博大教。因之，很多人主張佛教是非宗教的。

復次，從佛教的宗旨來看，圓頓教從最究竟處著眼，說無生死可了，無涅槃可證，無佛無眾生，佛法皆空。起心動念，即乖自宗。所謂「舉心即錯，動念即乖」，它是以無所宗為宗的。無所宗為宗是佛教的真宗，以有所宗，即落偏見故。所以也有很多人以此稱佛教為非宗教者。但他們似乎忘記了佛教雖以無所宗為宗，但非無主，還有個無宗之宗在，所以又非不宗教者。佛教所講的是辯證的真理，以無所宗故，不應當是宗教；以無所宗為宗故，不應當非宗教。非空非有，非有非空，乃佛教不立二邊中道之的旨，要會此的旨，非明心見性不可！由此可見，明心見性是學佛者至關重要的課題了。

明心見性對學佛者如此重要，那麼，明心見性的內容究竟是怎麼回事？怎樣才能證取它？證到時是什麼境界？證到後又有什麼功用？這許多問題，都是學佛者所應明白，而亟待研究的問題，茲為能明白易曉，以便於讀者證取起見。

如來經維耶離國，在音樂園叢林下，集合了一千八百位比丘菩薩眾，宣講法要。因此地有子母二牛脫苦的因緣成熟，而當地萬餘民眾，因子母牛而聞道開解的契機也已到來，於是便示現小有不適，依世俗通例，只要取得牛乳，即可治愈，以此取乳一事，作苦海度眾的方便筏。

維耶離國，有位婆羅門教士，名叫摩耶利，是數萬婆羅門徒的教師，為國王大臣以及人民所禮敬。他家財萬貫，卻性情貪鄙，並且妒忌心非常厲害，不信佛法，不喜布施。經常張大羅網，覆蓋屋上以及中庭，使一切飛鳥，不能侵犯他家中的穀物。如果不幸投入，便遭到厄難。他的住宅，距離音樂園，不近也不遠。佛告訴阿難尊者，以如來的名義，前往婆羅門教士摩耶利家，向他募取新鮮的牛乳來。

阿難尊者受教，著衣持鉢，來到摩耶利的門下，摩耶利和五百位高足弟子，正要進宮，晉見國王，恰巧走出門來，遇見阿難，便問：「沙門這麼早來，是要求些什麼呢？」

阿難尊者回答：「如來身體小有不適，須要些許新鮮牛乳療治，特要我來募取。」

摩耶利默然不答，暗自思維，我如果不允許，旁人一定說我慳吝，假使我取牛乳與沙門，婆羅門教徒又會說我討好佛教徒。正覺進退兩難，忽然心生一計——我何不引他到那脾氣暴躁的乳牛那兒，讓沙門阿難自行取乳。佛教徒常常和我們爭功德，此劣性乳牛，如果舐殺這沙門正可折服他們，恥辱他們、地方眾人也自然捐棄他們，我婆羅門教仍舊可以得到眾人的禮敬。而萬一沙門阿難取了牛乳，也可以讓眾人不再說我慳吝。沙門阿難如果取不到牛乳，或者竟被犍牛舐殺，那正合我願，而我又不能居殺人的惡名。

摩耶利污濁的心上，打定了這層主意，便對阿難說：「牛在早晨已經全部放青，現只有一隻犍牛在土坑裡，你自己去取罷，要多少都可任憑己意。摩耶利轉身呼喚幼兒，叮嚀道：「你領沙門到那犍牛處，但千萬不要代他取乳，我要試驗試驗那沙門的能耐。」摩耶利的五百位高足弟子，知道他的老師有意為難沙門阿難，都衷心歡喜，竊竊私議：「佛陀自稱天上天下最尊貴的，老病死苦十

方悉度，今天為什麼又自身患病了呢？」

此時尊者維摩詰居士，想去參見如來，路經摩耶利的門前，看見阿難的情況，便問：「為何一大早持鉢來此，想求什麼東西啊？」

阿難回答：「如來偶受風寒，身體不適，須用牛奶治療，所以派我來這兒募取。」

維摩詰尊者馬上很嚴肅的對阿難說：「你不可再說此話，如來覺行圓滿，身如金剛，眾惡已經斷盡，只有諸多殊勝的功德，哪裡還會染病。你住口，趕快離開，不要再學外道，誹謗如來，不要讓天龍鬼神聽聞此話。即使是轉輪聖王，還得自在，何況是從無量劫以來，布施一切，成就超卓無量福慧，所成的大覺如來的金身！阿難，你切莫再說這話，讓一般善根不夠的眾生，格外引起猜疑，以為如來自身尚且有病，有病尚且不能及早治療，消滅無形，又如何能救拔世人的一切生、老、病、死各種苦楚呢？阿難你應當了解，如來是金剛法身，不是一般凡夫的肉身；是天上天下最尊貴、最自在無礙的大聖人！自古沒有病佛，業已滅盡，又何來的病呢？阿難啊！你不要在此作有辱法門的事，趕快回去，不要再多說話！」

阿難尊者聽了這一席話，大感慚愧，正想起身走開，忽然空中傳來聲音：「阿難尊者啊！維摩詰居士說得很對，但是如來想在五濁惡世，廣行救拔，所以把這取乳療病的因緣，方便示現，來度脫世間一切貪瞋淫妒愚癡等輩，讓他們平等受益，阿難，你應當善體如來的度世美意，快去取乳，不用羞慚畏懼。」

阿難尊者往空中望去，但聞聲音，不見人影，以為自己是否心生顛倒，生起幻象，繼又想到：莫非是如來威神，為感動一切有情，故特別顯示這奇蹟。這時五百位婆羅門教徒，聽到空中這樣的說詞，疑惑去盡，都感動踴躍，一下子發出無上真正的道意來。

這一邊婆羅門教師摩耶利偕同他的眷屬，以及附近無數的居民，萬人空巷的一齊跟著阿難，看他如何到土坑去取那惡劣乳牛的乳汁！

阿難來到土坑邊，暗自思維：我的導師以寂志淨行設教，就法制來論，沙門是不能親手自取牛乳的。才起這樣的念頭，驀然看見一位少年婆羅門教徒，站在牛旁邊。阿難一見，很是歡喜，說道：「少年婆羅門教士啊！勞煩你替我取牛乳好嗎？」

少年低聲回答：「我並不是婆羅門教徒，我是第二忉利天的天帝，聽說如來要取牛乳，曉得無人代取，所以到此相助。」

阿難問：「天帝是多麼尊貴的啊！爲什麼肯接近這一身腥羶，處處污泥的母牛呢？」

帝釋答說：「我雖是豪貴，卻遠不及如來的可尊可敬，如來救拔眾生，尚且不疲不厭，我雖忝居帝位，也當學習發心啊！更何況我雖是位居貴尊，也難免無常到來，終是劫盡便休，貴極當墮，現今不修功德，福報盡的時候，就難有出苦之期了。」

阿難又說：「天帝既願助我取乳，那希望動手小心，不要惹怒了那牛脾氣。」

帝釋點頭說：「好！」，便從容持鉢，到這劣性乳牛邊，此時牛竟宛若馴羊，安靜並且小心不敢亂動。圍觀的眾人很是驚訝：「這少年婆羅門爲何要代替沙門取牛乳呢？倘若牛劣性發作，被他舐死了，怎麼辦呢？」

天帝爲阿難取牛乳，說偈與牛道：「現今佛犯小感冒，你與我乳汁，令佛服後早日病愈，所得的福報不可勝說——世尊是天人師，救拔一切苦厄，蝸飛蠕動，凡得遇悉能度脫！」

母牛也唱偈回答：「帝釋來取乳汁，我實覺非常榮幸，只是希望您取前面的乳汁，留下後面讓我哺乳我的孩兒，他一起還沒飲用呢！我雖知此中有大福報，但也當以平等心來照顧孩子啊！」

這時那幼犢向天帝說偈道：「我生死流轉經無數劫，而今才得聞佛名，祈請您也持我的分，盡數奉養世尊，世尊是一切人天的大導師啊！能遇到是我最大的幸運，我吃草飲水，也一樣能度過晨昏。想我作人的時候，飲的乳汁也不知有多少，而墮生在六畜之中，也歷經不可數的時劫，眾生愚癡，都逐妄執我，不知要行布施，事後追悔也絲毫無補，我在前世，曾誤聽惡友的邪說，不信奉佛經，因而披毛十六劫，現是久病之身，得遇大醫王，機會真是難得，願您盡持乳去，使我亦得種福得道。」

天帝於是爲阿難取了滿鉢的乳汁，然後隱身而去。

阿難得乳，非常歡喜，持著滿鉢的鮮乳慢慢行出土坑，去獻與如來。

這時婆羅門教中，人山人海，在土坑的周圍，看沙門取那犍牛的鮮乳，大眾又聽到乳牛母子所說的偈子，都非常驚異，對佛陀的功德威神頓然興起仰慕的心，覺得自己平日不信佛法，實在錯誤。

一時摩耶利親屬結眾及附近城鎮村落的男女老少，約有萬餘人，都踴躍向化，遠離塵垢，驟開法眼。

阿難尊者，取回牛乳，還回佛前，這時如來剛爲大比丘大菩薩眾數千人，方便說法畢，阿難於是整衣趨前，長跪合十，向佛陳白一切。並說：「取乳時，子母二牛會說人話，並且口宣偈子，弟子不知那母子二牛過去未來的因緣，求佛慈悲詳細開示。」

如來說：「這子母二牛，宿生曾是地方望族，家財饒富，可惜性情慳貪，不肯布施，也不信古佛經訓及諸戒律，平日專以放債爲事，日夜想的是如何盤算吸收重利，而人家好不容易還清了，卻又訛詐人，說欠數未了，以此惡業，墮在畜生道中已經十六劫，如今聽聞我的名號，心生歡喜，也是磨難已久，罪業當盡，心境清楚，一聞佛名，就生善念，獻乳與佛，播此善緣，當速得解脫。」

如來當時微微含笑，口邊放出五十種光，大地震動，光照十方，既而折回，繞身三匝，劃成兩分，一分瑞光從臍中入，一分瑞光從頂門入。

阿難尊者合掌，重複啓請，說：「佛不輕易笑，笑一定有緣由？」

如來告訴阿難說：「你可不要輕視這牛。他母子二人往後命終，七回生在兜率天及梵天上，七回生在人間，作豪富家子，不再生三惡道中，常常智光不昧，通曉宿命，虔誠的供養諸佛，懸掛繒旛，散花燒香，受持經法。母牛以此因緣，最後在彌勒佛下生人間時，作沙門弟子，勇猛精進，很快證得羅漢道。犢牛的功德尤其殊勝，上下一十劫盡，即當成佛，佛號乳光如來，乳光如來成佛時，當度盡天上天下六道眾生，及蝸飛蠕動等類，多於恆河沙數。」

如來又慎重的告訴阿難：「這子母二牛，尚且能發心布施乳汁，來種勝因終至度脫成佛，何況是現得人身，六根完具，偏偏自暴自棄，不想探究自己生從何來，死向何去，不知思研經訓，尊重戒規，也不相信現在布施，今後當得福報。只縱情慳貪，心上想的無非惡念，口中說的無非惡語，一身做的無非惡事，日夜顛倒在淫怒癡三股黑浪中，所以萬劫沉淪，永無出頭的日子。」

如來開示後，席中五百位長者子，都發無上正真道意，三千八百位婆羅門教徒速得須陀洹道，不信生死罪福的五百闍提頓時破除惡劣知見，同受五戒，做了清信士。

神童失笑

出《佛說五母子經》

古時有一位大沙彌，刻苦精修，證了阿羅漢果，仍舊在深山中，勇猛精進的進求無上大道。附近村落中，有一七歲神童，夙因深植，慧解早開。小小年紀，喜參大法。辭別寡母，尋師訪道，遇阿羅漢，求作小沙彌。竭誠盡敬，奉師參道。師知此子實為法器，迎機啓發，非常穎悟；誦經行道，無時懈怠。年八歲即得神通力，眼能澈視一切處，耳能遍聽一切聲，能空中飛走，能如意易形，能了知過去時代事，返照宿世一切因緣，如鏡攝影，頓時顯現。

一日神童寂坐，照見自己宿世之事，不禁微微含笑。師見彼笑容可掬，便問因何事故，發出笑來。答言：「笑我前生今生，為五母作子。母皆為我晝夜啼哭，悲傷愁歎，情不能已。憂念弱子，無時放舍。我以一子遺害五家，使五母為我得無量憂苦，失卻自在。我身如薤露，五母比掌珠，然苦徒尋苦，一癡至於此。弟子現在寂照中照見五母情癡，所以笑不自禁。我這一身到閻浮提世界中來，投生五家——第一母生我時，鄰家同日生一子。我生無幾日，因為緣盡，即便死了。我母見鄰兒學語、學笑、學步，心中很悲苦。以為我子若在，此時也能學語、學笑、學步。禁不住淚珠暗拋。鄰母心中歡喜時，便是我母心中悲痛時。我為第二母作子時，我又以緣盡故，時候一到，便早早死了。我母見人家幼兒飲乳時，便觸動了悲思。想著以乳哺我時，如何活潑，如何長智，如何歡喜，不料做了一場春夢，黃昏早起，悲慟不已。我為第二母作子時，也是因緣有限，到了十歲，離別時至，又匆匆的死了。母每逢進食時候，悲傷痛哭，說道：『我兒若在，此時當與我共食。今何不幸，捨我死去，使我獨食！』哽咽發言，情極悲苦。我為第四母作子時，也為

緣薄故，年未弱冠便死了。鄰近小伴，成人長大，娶婦熱鬧。我母見了，引起悲懷，說道：『我子若在，此時也當娶婦。一轉眼間，手弄孫兒，豈非快事！我不知為什麼事，得罪蒼天，剗我心頭肉，殺我獨養子。』悲中帶恨，怨氣衝天。我為第五母作子時，我年七歲，愛道辭家，別離寡母，親近大師，在山修養，得神通力。我母在家，日日啼哭，言：『我生一子，隨師學道，不知所在；饑飽溫寒，不知生死；遙遙歲月，不再相見』。我挨次為五母作子，先後以生離死別故，惹起五母無限的痛苦。假使把時間空間縮近在一時一處，我以一身輾轉在五母腹中作子，於我則去來自在，未有增減；於母則驚疑不已，悲哭欲狂，為我一身，各欲自殺。世事情網，苦人縛人，悲歡離合，迷人累人，一至於此！我已休休，難灑同情之淚，母仍戀戀，作成一笑之因。

「弟子今又發念：世間凡人，不知物成當毀，人生必死。生離死別，轉眼間事，凡人不識不知。隨波逐流，捨命造業，自投羅網。今日睹三惡道中，無數造業眾生，受苦長劫，求出不得，我代世人萬分恐怖。我今何幸及早醒覺，入山求道。蒙佛慈恩以及師恩幾經啓發，收攝六根，不起妄念，不造諸業，心地清淨，速成道果。得神通力，見宿世事。我今憐念五母為情識封鎖，不能自拔，反嘆我命苦，不能常住。憂我求願，恐終不遂。我更憐念世人，日夜為名利情欲驅策侮弄，不知醒悟。嗟乎！不斷恩愛索，奮飛難如志。不離情識障，如何脫生死？誰為真種子，其惟自覺悟。眾生根外，未熟，勸化變齟齬。去矣復何言，一笑當慧炬。」為師說已，便飛身去。

擷取自《談因》——尤雪行編

佛教是殊勝的科學

現代科學家愛因斯坦當初發表相對論的時候，科學界如盲如癡，真能徹底了解的，只有十二人。愛因斯坦不特修正了牛頓的萬有引力定律，而且發表了能質交變的等量公式，說明每一磅物質毀滅的時候，可以變成驚人的大量能力。他不特開闢了科學的新園地，而且解放了科學家思想上的束縛。從前科學家認為時間與空間是絕對獨立的，不受其他的影響，但愛氏對於空間就有不同的概念。他以為空間如果有物質存在，那末這個空間就起了變化，和毫無物質的空間是不同了。猶如一條鋪平的絲棉被上，放了幾個皮球，被面就凹凸不平，起了褶皺；空中有了一個太陽系存在，則空間也起了褶皺。假使有一個彗星飛過太陽系的附近，它的途徑就受到空間褶皺的影響。他又說，物的長度和它對於測量者的速度也有關係。這都是說的空間不是獨立的、絕對的，是隨著物質和速率而變的。至於時間，他也是認為相對的。千百年以前的事情，我們可以看見的。我們假使坐一架速率超過光速（每秒三十萬公里）數倍的飛機，向天空飛去，就可以追著以前地球上所做種種事情發出的光線，因此可以看到清明元宋唐以至漢周各代的人物，還在扮演著歷史上的故事，不過順序是反的。這就是說時間也不是絕對的，是與速率有關係的。這種概念，在常人不免驚奇，但佛學家卻認為本來如此。因為佛教對於任何事物，都不認它有獨立的存在，因此對於時空也認為不是常住不變的。「楞嚴經」所謂「於一毫端，現十方刹，坐微塵裏，轉大法輪」。釋迦牟尼佛在過去世講「法華經」時，一坐就是五十劫。這是佛家對於時空的概念。時空不單是受到物質速率等的影響而起變化，而且也隨著我們的心念而起變化。八指頭陀（清末詩僧）說出他自己的體驗：「坐禪一日，如彈指頃。」佛經裏也常說，三大阿僧祇劫不異刹那，芥子可以納須彌。小大欠暫的分別，完全是眾生的妄計，並沒有實體的。

我所以說佛法是殊勝的科學，是說佛法有一部分的理論是可以用科學來解說的，而另有一部分則已超過了科學的領域。

可以用科學來解說的部分是六識所能分別的部分，另一部分則是非六識所能分別而必須以般若的智慧來觀照的部分。因此佛教可以說是一種殊勝的科學，是建立於般若的基礎上的。

科學的研究對象是色法（即百法中的十一種色法）和不相應行法中的時、方、數、次第、勢速等五法。而且在十一種色法中，也祇限於五種浮塵根，和色聲二塵（關於香味觸的研究太少，遠不能與色聲相比，幾等於無）。所以科學現在的研究範圍，以百法來講，只佔到百分之十一。關於時、方、數、次第、勢速等五法，在算學物理學中，研究得很詳細，但只偏於色法方面，就是有關於物質的方面。這五法本是半屬心法半屬色法的，如果不將它半屬心法的部分加以研究，還是得不到完整的認識。關於五個浮塵根的研究，在生理學中已相當完備，但對於真能發生認識作用的神經細胞（佛經名為淨色根），在接受外境之後，發生那一種化學作用，那一種物理作用，以及怎樣和意根取得聯繫，和其他諸根發生關係，則還沒有具體的報告。物理學對於色聲二塵研究得最詳細，所有不可見的物理現象，如電壓、火箭速率、磁場強度、X光、微波、各種天體等，都可用種種儀器，如電表、雷達、照相機、顯微鏡、望遠鏡等，把對象轉變為可見的色塵。物理學對於聲塵的研究，稍次於色塵。由此可知人的耳根對於聲的感覺是有限制的。普通人祇能聽到每秒二十次以上至每秒二萬次以下的波動。各人耳根的感覺力並不相同。各人眼根的感色力也是隨人而異，所以對於各種顏色辨別不清的，稱做色盲。由此可見色聲二塵不是離心別有。「楞嚴經」有一段關於聲的觀念，

籌募供養僧寶道糧

本會歷年來都會定期供養海內外需要的寺院僧寶道糧，與大眾隨喜贊助供僧道糧。歡迎定期贊助，功德無量。

發心贊助者，請親臨本會贊助現金或惠寄支票，抬頭請寫「佛教青年協會有限公司」並加劃線，背面註明『福田』，寄九龍荔枝角青山道501號6字樓B座佛教青年協會，並請附明確回郵地址，本會將於一個月內寄回免稅收條。

《國內供僧》

今年10月初本會請國內陝西省大顯通寺寬軍法師代購米、油、麵粉等糧食供養太白山上35個小茅蓬（共住67位修行人），同時每位家人供養果儀300元人民幣購買禦寒衣物，全數共33,200元人民幣。

另在10月中再寄40,000元港幣給寬軍法師，供養一位急需照顧重病比丘尼，全部由福田組帳項支付。

功德回向所有贊助福田組、會友及十方善信。

捐款賬號見本刊第50頁

的固執不化是有基本不同的。因此用一般的唯心兩字的意義來批判佛教，無異隔靴搔癢。佛教有一把銳利無比的寶劍，是它摧邪顯正的利器，那就是因明學。科學家雖也應用邏輯，但因為科學處處根據事實，不像哲學家的高談玄理，所以實際上也並不靠它過生活，祇是偶然作為參考罷了。算學實在是實用的邏輯，所有自然科學有關數量的部分，都拿算學來推測，來表達，不怕發生錯誤。但如果論到有關心的部分，那就不是數量的邏輯所能濟事，非用因明不可了。因明勝過邏輯的地方，現代學術界差不多都知道的，這裏不再詳述。

擷取自《一個科學者研究佛經的報告》——尤智表者

說得最透徹。佛對聽眾特地辨明「聲來耳邊」的錯誤感覺。聲來耳邊原是一般人的感想，就是我們學過物理的也是這樣想。但仔細來想一想，實在是錯誤的。因為擊鐘的時候，鐘因被擊而震動，因此鼓動四周的空氣分子，一個個互相撞擊，最後擊動我們耳邊的空氣分子，再撞擊到耳膜，傳到耳神經細胞，就起聲的感覺。這種空氣分子的波動在達到耳膜之前，只能說是空氣波，而不能叫做聲波，這是一個錯誤。（從這點看來物理學家對於定名，也不怎樣嚴格，今後應當採用佛經中六離合釋的定名方法）。空氣波動時，它的分子只在本位上震動，並沒有一個分子一直從鐘邊跑到耳邊，因此不能說是聲來。這是第二個錯誤。這樣，科學家應該向佛法焚香頂禮了。

心法與色法實是兩個對待的東西，科學家還只知色與色的關係，還不知心與物的關係。唯識學裏說見分相分相待而生，如蝸牛的二角，一起則俱起，一滅則俱滅。其他像生滅，斷常，一異，去來，真妄，迷悟，善惡，罪福，縛脫，淨染，聖凡，人我：等等也都是相對法，都不是實法，都不應該執著，「中論」一書中，辨說得非常詳盡。科學家如果要想擴展他的領域，必須在這方面多留意。

如果我們瞭解了這一點，我們就可以談談佛教是不是唯心的問題。佛經說：「三界唯心，萬法唯識」，因此大家都說佛教是唯心。可是佛教所說的唯心與哲學的唯心，有截然不同的區別。哲學家所說的心，佛教稱為意識，並不認為它是宇宙萬有的根本。佛教認為，意識的作用是欺騙性的、不可靠的，如果相信它就會犯脫離現實的主觀錯誤。佛教所說的「心」是見分和相分的統一體，不但包括能夠思想認識的主觀部分，同時也包括物質世界的客觀存在部分。名詞雖同，含義完全不同。這個心物的統一體，在佛經中用了很多名詞來表示，如佛性、真如、菩提、一真法界、阿賴耶識等，隨著說法對象的不同而採用不同的名詞。所以七佛偈說：「心本無生因境有」，這跟哲學家

你有什么問題

每當我問人：「你有什么問題？」很可能，他會這樣回答我：

「我年紀老了，身體有問題，不是這裏痛，就是那裏痛，痛得我一刻都不得安樂，眼睛看不清楚，耳朵聽不清楚，樣樣機能都在衰退。」

不錯，這些問題的確很普遍，我很同情。

也有人會這樣說：

「我和別人的關係，總搞不好。他們對我諸多要求，卻從不給我支持。他們批評我、詆毀我，一點都沒有愛心。他們凡事都針對我，不理會我的困難，甚至從來都不給我解釋的機會。」

是的，這些問題，的確成問題，我很同意。

又有人這樣回答我：

「我沒有錢，所賺的錢又少，不夠用，要付出去的，總比辛苦收入的更多，令我收支不能平衡；僅僅金錢這方面，已使我很彷徨。」

的確，時常入不敷出，真的很成問題。

還有人這樣說：

「我從來都沒有機會能夠做自己喜歡做的事情，我也不知道我究竟應該做什麼？我沒有能力使人家高興，而且永遠覺得時間不夠用，所有的需要和欲望都不能夠實現。沒有人關懷我，幫助我能過得較好的生活，我太沒有用，幾乎做什麼事情都做得不對。又時常把應該去做的事情，拖延不做。」

申述這類問題的人，我真見過不少。

到我診所來的病人，各有各的問題，所有他們的問題，大概和以上的幾項問題差不多：或是身

體有病痛，或是與人難相處，再不就是缺少金錢，精神苦悶……，有些甚至幾項問題都集中在一個人身上，並不是一個人只占一項那麼簡單。

病人們知道自己有問題，卻不知道他們的問題，都來自他們的思想，是因為思想不正確，才產生那些問題的。我常常問這些病人：「你生活得好不好？」「你的身體怎麼樣？」

「你是做什麼工作的？」

「你喜歡你的工作嗎？」

「你的錢夠不夠用？」

「有關你的愛情方面，是怎麼樣的？」

「你會和多個愛人分手嗎？我可以知道你每次分手的原因嗎？」

「請簡簡單單對我說一說你在孩童時的生活環境。」

當我的病人回答我以上這些問題時，我留心聽着他們用什麼語氣來作答，和他們的身體姿勢怎麼樣、面部表情怎麼樣。

因為思想和語言會製造每一個人的將來，所以我對他們的所思所講十分注意。而每當我仔細聆聽他們所說的話後，我總可以知道他們究竟存在有什麼問題。「欲知心中事，且聽口中言」，我們每個人所說出來的話，分明這樣卻說成那樣，用的語氣又不對稱，很多事都和他們的經歷不符合，那麼我就可以確定：他們如果不是在說謊，就是和他們自己的生活，斷了聯繫。

我也會給我的病人一人一本小冊子和一枝筆，讓人他們在紙上寫出五句到六句子，說說他們應該怎麼樣。

有些人覺得這樣寫很困難，有些人則寫得不願停手。

然後，我請他們把已經寫下的句子讀給我聽。當他們讀出「我應該怎麼怎麼」時，我會立刻問：

「為什麼你覺得應該這樣？」

「我母親說我應該這樣。」

「我怕不這樣做不好。」
「因為我要十全十美。」

「所有人都要這樣做嘛！」

「因為我太懶，高矮肥瘦都不合標準，太蠢、太醜、太沒有用。」

我從他們的這些回答中，能知道他們的觀念模式，究竟錯在那裏。他們讀，我只靜聽，不加批評。直到他們讀完六句應該怎麼怎麼後，我才跟他們談話，討論「應該」這兩個字。

我認為「應該」這兩個字，是文字中非常有害的兩個字。當我們用「應該」這兩個字時，其實就是在說我們自己「錯了」；我們的過去「錯了」，將來也「會錯」。

我們真的不需要這樣說自己「錯」。我們原來就可以有各種選擇，不是一定要怎樣。如果我能，我真想把「應該」這兩個字永遠取消，把它變成「可以」兩個字。「可以」這兩個字，表示我們有選擇的餘地，也表示我們從來都沒有那種所謂的「錯」。

我叫我的病人作出改變，把「應該」兩個字從紙上畫掉，改寫成「可以」這兩個字，並且請他們照這樣讀出：「我希望我可以怎樣怎樣……。」這麼一來，很多黑暗都立刻變成光明了。

當他們每讀完一句他們希望自己可以怎麼樣時，我便問他們：

「那你爲什麼不這樣呢？」

他們的回答，和以前顯然不同：

「因爲我不要。」

「我想我會很害怕。」

「我不知道怎樣去做。」

「我想我的能力不夠。」

這些回答，都已刪除了「錯」的涵義。

很多很多的病人，多年來都在不必要的嚴責自己，批評自己沒有做某一件事；其實在他們的內心裏，根本沒有要做的，一點不合自己的旨趣。如果他們明白自己不必一定要由他人擺佈，那他們就可以把那沒有做好的事拋開不理，不必耿耿於懷，灑脫得痛痛快快。

有些家長認爲他們的兒女應該成爲一個醫生或者律師，就要兒女照著他們的意志去做。如果他們的兒女對學醫或者做律師一點都不感興趣，那麼學不好、做不好，就情有可原，大可不必對父母抱歉，更不必因此責備自己。

可以被痛快拋掉的自責，大家不妨立刻拋掉，不必等待日後。

自從我和我的病人研究取消用「應該」兩個字以後，我的病人們就開始重新檢討他們的生命，同時發覺有很多他們一向希望能做好的事，其實並不是真出於自己內心的需求，而只是爲了要討好他人的緣故，那是很愚蠢的。當他們這樣一覺悟以後，那些因爲心理負擔而引出來的疾病，便很快就有了轉機，因爲他們不再爲了討好他人，去做一些自己不需要做的事，而且把達不到理想，當做是「自己的錯誤」，加苦於自己；如此，一切壓力就此消失，新的生命從此開始。

我向他們講解我的哲理，我相信生命是非常簡單的，我們送出去的任何東西，轉眼之間，將以另一形式重回。佛的正知正見，引導我們的正確思想、正確行爲，使我們種瓜得瓜、種豆得豆，得到一切應有的果報。

當然，在我們還是小孩子的時候，我們只會從成年人的啓迪中，去學得怎樣感受生命，怎樣感受自己，怎樣產生信念。但是，不論我們小時候學到的是什麼，在我們長大成人以後，就不一定要把那些信念，重複放置在自己的生命之中。要知道，我們所有的過去都已一混而過，真正對我們有用的，是在「當下」。

我們要向佛學習改變自己，而且要由「當下」開始改變！

何必與蟲爭食

李伯年

近來，大家都重視蔬菜上農藥殘毒的問題。台灣氣候溫暖潮濕，害蟲種類多，繁殖又快，完全不用農藥的清潔蔬菜，一時不易普遍推行。但如了解蔬菜種類與遭受蟲害的情形，經過適當的選擇與調節，可以減少農藥的用量。因此，也減輕了農藥殘毒的嚴重性。

作者在台灣從事蔬菜研究多年。根據調查資料，全省可食用的蔬菜，包括野生蔬菜在內，合計一三四種。（一種蔬菜有不同品種的，只算作一種。）

在這許多種蔬菜當中，最受消費者歡迎的有十二種；其中甘藍五種，白菜二種，花菜二種，芥菜三種。估計這一類蔬菜，在全省蔬菜栽培面積上，占了百分之五十以上。

這十二種蔬菜，除花菜外都是葉用蔬菜，植物分類上屬於十字花科，外觀翠綠可愛，吃起來又脆又嫩，沒有苦味。全省從南到北，也不論季節，一年到頭都有人栽培。

不幸的事實是，我們喜歡吃的菜害蟲也喜歡。小菜蛾幼蟲又稱吊絲蟲，從蔬菜幼苗期即開始為害，其後又有白粉蝶的幼蟲參加。稍一疏忽，種的菜可能全軍覆沒，毫無收穫。

農民爲了防治害蟲，不得不施用農藥。有人採用「全期保護」的方法，即是從菜苗移植開始，每隔七至十天，連續噴藥七次，一直到蔬菜長成。

連續施藥的結果，一部分害蟲產生「抗藥性」，於是增強農藥的劑量，以致農藥愈用愈多。甚至甘藍或白菜要收成時，爲了保持外皮漂亮，沒有蟲孔，仍然要繼續噴藥。這樣，農藥殘毒的問題就愈來愈嚴重了。

實際上，也有許多種蔬菜不受害蟲歡迎，可以說是害蟲不喜歡吃的菜。據作者統計，在台北市場上常見的此類蔬菜即有五七種。其中萵苣七種，芹菜四種，蔥韭蒜六種，菌藻十一種，水生菜八種，根莖菜七種，其他一四種。例如最近市場上銷路漸廣的龍鬚菜，蕨類及甘薯葉等，都是營養好，蟲害絕少的種類。

可惜這一類蔬菜，因爲過去消費量少，各地零星栽培，估計全省栽培面積不到百分之十。我們如果提倡食用這類蔬菜，栽培面積增加，害蟲喜食的蔬菜相對的減少，無形中自可減少農藥的威脅。

此外，在上述兩類蔬菜之間，還有一類只受輕度蟲害的蔬菜，計有二九種。其中瓜類十一種，豆類十種，茄果類四種，其他四種。全省栽培面積約百分之四十。

例如瓜類，幼苗時有瓜守食害葉肉，至成苗受害不大，無需經常噴藥。其後雖有果實蠅爲害，但可採用物理方法防治。

豆類如在最適當時期栽培，即可避免爲害嚴重的四種潛蠅。茄果類至結果期也有果實蠅爲害，但不甚嚴重。此外，蘿蔔、胡蘿蔔、莧菜、蕓菜等，僅在幼苗期有蟲害，無需經常噴藥，更不必施用影響人體的劇毒農藥。

施用劇毒農藥，施用時即已污染生態環境，後患無窮。噴在蔬菜上以後，無論自然分解，或是用任何方法沖洗，都不能徹底消除毒性，勢必引起殘毒的問題。

作者認為，對付農藥殘毒的基本辦法，生產者種植蔬菜要順應自然季節；消費者儘量選擇害蟲不喜歡吃，或是受蟲害不嚴重的蔬菜種類，這樣，自可逐漸減少農藥用量，降低殘毒問題的嚴重性。（本文於民國七三年五月寫於文化大學農學院園藝學系蔬菜研究室）

編者註：本文選自農業週刊 73.6.25. 第十卷第二十五期。作者為前農試所園藝所主任，現任文化大學教授。

殘毒問題的發生，首在生產者缺乏公德心，次為缺乏有效管理，最後消費者精挑細選潔白的洋菇豆芽，不要有蟲咬孔的蔬菜，也有責任。在這種情形之下，消費者只有自求多福，少買剛上市太稀少而價特貴的蔬菜，或颱風前大量採收，或經常採收而又必須常噴藥的蔬菜。但這也僅是供參考方法之一，人心壞了，任何辦法都會有漏洞。

筆者曾透過各種管道呼籲，只因涉及層面太廣，而又只是少數人的貪婪與無知，所以究竟發生多少效果？不得而知。

近來由於台糖公司生產清潔蔬菜，引起民間及政府的重視，已有很多繼起經營，這是好的一面。但如何確保消費者不受欺騙，以及有效查證，因為我們曾經有過無數次經驗，所以仍須注意，提高警覺。而最保險的，莫過於自己培育芽菜。

擷取自《素食生食與健康》——傅永益居士編

素食、生食答問

問：豆類及蘿蔔種子等，宜否生食？如否，則發芽之後，則連「豆」與「芽」何以可以生食？是否因發芽之故，「豆」之質有所改變而可食？

答：豆種一般須發芽後才能生食，但黃豆芽則不適生食，因為所含蛋白質太濃縮，不易消化，其他豆芽多可生食。

問：禾穀類今有多量澱粉的種子，似不宜生食。但你曾寫過，小麥草榨汁很好，請問水稻、玉米等可否發芽榨汁？或吃其芽？亦即那些種子可吃芽，那些不宜吃，請儘量列舉。

答：穀類不能生食，除非是沒有成熟的像漿一樣才可以生食。水稻、玉米、大麥等，均可發芽榨汁，但比較起來，沒有小麥生長那麼快、汁多、根密。Dr. Ann Wignore 曾試過不同的草種子和穀類，發現小麥草長的最好。種子發芽，只要味道可口，就可食用。

擷取自《素食生食與健康》——傅永益居士編

農曆年新春假期安排

1月26日(戊戌年十二月廿一日)星期六至2月3日(戊戌年十二月廿九日)星期日,下午及晚上舉辦之各項活動暫停。弘法中心開放時間:上午十時至下午六時。

2月4日(戊戌年十二月三十日)星期一至2月11日(己亥年正月初七)星期一,弘法中心及閱覽室全日休息。

2月12日(己亥年正月初八)星期二至2月19日(己亥年正月十五日)星期二,下午及晚上舉辦之各項活動暫停。弘法中心開放時間:上午十時至下午六時。

弘法中心2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					
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	虔禮《梁皇寶懺》 /《三昧水懺》/ 《地藏懺》	眾法師	逢星期三	下午 2:00 至 5:30	歡迎隨喜參加
四	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	三時繫念法會	淨明法師	3月29日	下午 1:45 至 5:30	歡迎隨喜參加
六	吳家鄭式太極方拳 (基礎班)	伍碧娟師傅	逢星期六	下午 3:30 至 4:30	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

閱覽室休息通告:

由2018年10月1日起至2019年1月中旬,位於旺角太子道賜珍大廈更換升降機,中醫贈診及其餘活動暫停。求診人士可於明年1月致電閱覽室查詢診症日期,閱覽室查詢電話:2380 8221。

該段日期閱覽室只於星期一、三、五開放,不便之處敬請見諒。

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。

**暫停
服務**

素食就是 最究竟的放生

素食菜譜

橄欖菜炒山藥



材料: 橄欖菜、山藥

調料: 鹽、油、糖

做法:

- 1、山藥去皮,切塊,放鹽水裏泡10分鐘;
- 2、鍋熱入油,放入山藥翻炒;
- 3、再加入橄欖菜和少許的糖,炒到山藥熟即可。

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。

福田組
 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。

中樂組
 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。

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



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)



閱覽室
 九龍太子道 144 號
 賜珍大廈 7 字樓
 電話：2380 8221

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

- 10,000 朱平峰, 仇錦馨, 陳少嫻, 朱麗珊, 蔡浩麟
2,000 劉鎮炳
1,200 梁玉生
1,000 雷偉松闔府·羅云佐合家·梁麟炳·
689.94 馮燕玲
600 李琮·陳穩基
500 張坤, 潘玉婷·佛弟子
400 阮鳳英·梁子鴻
300 黎輝權, 黎寶權, 黎玉權·湯甘桃
240 一切眾生
200 陳萍娟·馮建生·鄭志杰·鄭志聰·阮鳳英·張坤, 潘玉婷·雷慧禧·
黃鳳儀·林佩君合家·梁肇形合家·張坤, 潘玉婷·麥敬堂, 麥王蘭·
林麗華·何其潛
160 盧麗華
150 張驥文·張驥文
120 朱秋仙
110 福女, 陳愛儀, 張詩雅
100 李錦蓮合家·鄧好合家·佛弟子·朱慧珠合家·洪亞黎·伍佩枝·
梁世昌, 湯雪英·黎輝權·黎寶權·黎玉權·梁立民·霍智謙·陳燕屏·
黎輝權·黎寶權·黎玉權·陳小聰·葉慶祥合家·梁衍琮合家·
佛弟子合家·劉曉高·張驥文·黎輝權·黎寶權·黎玉權·崔仲南·
張惠玲·陳小聰·黃連英·黃國良·梁美珠·張驥文·鄧好合家·
湯炳雄合家·伍碧娟·陳沅淇·梁珮琳·梁美珠·池惠康·伍佩枝·
張積靈·葉慶祥·唐展輝·卓木梅·梁世昌, 湯雪英合家·柳添喜·
柳俊宏·鄭惠霞·柳嘉寶·柳嘉儀·康舜茵·陳樂詩·張驥文·
張福根合家·黃國良合家·陳嘉泳, 張心欣·梁涌聰, 潘葉華,
梁錦平合家·吳樹盈, 吳愛麗·梁秀霞合家·蔡春鳴合家·黃希堯·
黃海峰合家·黎德權, 黎寶權, 黎輝權·黎玉權, 黎耀權, 黎梅·
陳小聰·俞佩貞, 鄭華·張惠玲·冼梅英·佛弟子
64 林碧琪
60 黎北帶, 盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·黎北帶, 盧閏娣·黎容夫婦·
盧自立夫婦·黎北帶, 盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·黎北帶,
盧閏娣·黎容夫婦·盧自立夫婦·藍佩賢, 李鳳笑, 李淑嫻
50 高偉棠·陳桂揚·袁自勝·梁燕珍·黎英·黎淑雯·陳桂揚·袁自勝·
梁燕珍·黎淑雯
40 陳麗輝·盧安·盧安·陳柏霖·朱靜儀·盧安·李鳳笑合家·盧安·
陳柏霖·朱靜儀·許德仁·劉李淑嫻·劉劍雄·李鳳笑, 藍佩賢·
梁少華合家·李淑嫻·朱靜儀·陳柏霖·高偉棠
20 林夢鴻·梁灝麟·楊佩佩·楊漢華·呂惜瑩·林敏敏合家·梁美莊合家·
高偉棠·鄭智成·無名氏·林家欣, 林施艷屏合家·郭林家明·林夢鴻
10 梁日球合家·曾玉華合家·劉祖欣合家·曾志文·庾桂芬·謝麗萍合家·
謝麗卿合家·曾玉華, 劉祖欣·曾志文, 庾桂芬合家·曾志航, 李藹茵·
曾德壽, 陳美田合家·洪碧琚合家·曾志航, 李藹茵合家·曾玉華,
劉祖欣·曾凱傑·洪碧琚合家·王耀珍, 卡洪英·高偉棠·洪碧琚合家·
曾凱傑·曹綺湘·洪碧琚合家·曾凱傑·林慧貞·曹綺湘·洪碧琚合家

2018年9月8日會員迎新日



2018年11月22日觀音公園農曆十五大悲懺法會迴向暢公生日



2018年10月27日慶祝觀音誕於
觀音公園舉辦放生及普佛法會



2018年11月11日
佛青義工迪士尼一日遊



11.18



2018年9月9日於大雄中學舉行歡聚樂社區文娛表演義工合照



2018年12月8日
藍田探訪獨居長者



2018年12月18日
書法班寫揮春給院舍耆英

2018年12月8日
藍田探訪獨居長者
送派寒衣



2018年12月9日屯門橋派書



2018年12月15日
太極班冬至大食會