

2021年10月24日 屯門觀音公園慶祝觀音誕，  
舉辦放生/禮大悲懺/傳授三皈五戒法會。



雷音  
The Thundering



182

(免費贈閱)

佛歷二五六六年(二〇二二年)五月刊



2021年10月24日 屯門觀音公園慶祝觀音誕，  
舉辦放生/禮大悲懺/傳授三皈五戒法會。



董事例會，進行中.....



弘法中心 星期日地藏經法會

星期三梁皇寶懺法會

星期四晚上共修

## 目錄

茶毗十念 .....	1
禪機妙境 懺悔法門 .....	2
禪機妙境 佛住哪裡 .....	3
減少負面思想 讓你人緣更好 .....	4
情到深處~無常 .....	6
淨土聖賢錄易解 .....	10
弘一法師 一個書法人的自我修養 .....	11
這一刻，擁抱自己 .....	14
朝山的意義與功德 .....	21
別生氣，真的會變醜 .....	28
佛青關懷 教育扶助 傳遞愛心 .....	30
活動剪影 .....	31
當初的三錢，輾轉增盛到三千金 .....	35
《地藏經》教導我們修行的方法 .....	37
如何才是一個大修行人 .....	40
出租車司機論和尚現代化 .....	42
五百羅漢大鬧普陀山 .....	47
贊助帳號 .....	51
助印[雷音]功德芳名錄 .....	52

會址（弘法中心）：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)

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, Tel: (09)2713377  
Howick, Auckland, New Zealand

編輯：雷音編輯委員會

出版：佛教青年協會

本期數量：2,500本

本期：2022年5月刊

## 荼毗十念

雨華

唐百丈大智禪師，認為修禪的人，依附居住在專修戒律的寺廟，師徒的分際非常混亂，所以建立寺院應遵守的戒律規範，以此《清規》來約束僧眾。

從此，天下開始有禪者居住的叢林，凡是生病或病危的僧人，必集合眾人為他念佛誦經，開導病僧：「諸緣未盡，早遂輕安。大命難逃，徑生安養。」眾緣未了，願你早日康復。既然大命難逃，不如直生安養國。若在亡僧的靈前念誦，就說：「神超淨域，業謝塵勞。蓮開上品之華，佛授一生之記。」你的神識已超生清淨國土，塵勞業障也已卸下，願你開出上品的蓮花，佛授未來作佛的記別。

火葬時，維那為他稱念十聲西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛。大家同聲應和，說道：「上來稱揚十念，資助往生。」大眾一同稱誦十聲佛號，幫助你往生西方極樂世界。這個方法記載於《百丈清規》，凡叢林老修行有道的人，無人不遵守而實行。由此可知，一花開五葉的禪宗，及天下所有禪僧，開悟或未開悟的，沒有一人不求生極樂淨土的。

摘取自《淨土指歸集》

## 禪機妙境

秦孟瀟

### 懺悔法門

善說天台宗教義的普交禪師，一日，他陞堂說法，座下有位信徒突然問道：「請問大師，懺悔法門是為自己懺悔呢？還是為他人懺悔？如果為自己懺悔，那自己的罪孽從何而來？如果是為他人懺悔，他人非我，怎能為他懺悔呢？」普交禪師一時無言以對，就開始到各地雲遊參學。

某日，普交禪師來到泐潭禪師卓錫的道場，他的腳剛踏進禪房，就聽到泐潭禪師在裡面大喝一聲！普交不知所以，心想既然千里迢迢趕到這裡還是先將問題提出來，免得白跑一趟。於是就開口講話，誰知話未出口，泐潭禪師的禪杖就劈頭蓋臉打了過來。普交是位有涵養的禪者，見泐潭禪師這樣對待他雖然心裡不滿但還是忍耐下來。

數天後，泐潭禪師對普交說：「我想同你討論一下古德的公案。」普交剛想開口，泐潭禪師又大喝一聲，普交頓然開悟，法喜充滿，不禁哈哈大笑。

泐潭禪師也高興地走下禪床，握著普交的手問：「你會佛法嗎？」普交也大喝一聲，將泐潭禪師的手甩開。泐潭禪師不禁大笑。普交禪師經過這一著，悟得懺悔法門真髓，所謂「法門眾多」，實際是「不二法門」；既為「他人」懺悔，亦是為「自己」懺悔。

禪機妙境·懺悔法門

荼毗十念

## 減少負面思想 讓你人緣更好

某君在大學校友會演講，主題是“人到中年後的困境”全場七百人笑聲不斷，全文如下：

親愛的同學們：有首歌唱的是“明天會更好”，是為了給人信心與鼓勵。其實現實生活裡明天會不會更好不知道，但明天會更老是確定的。歲月要走過，才知道它的凌厲，到了某個年紀不得不承認地心引力的厲害，器官樣樣俱在，只是都下垂，所謂的“萬般皆下垂，唯有血壓高”。

中年後的身體起了很大的變化，蘋果變成梨子型，坐著打瞌睡，躺著睡不著。想記的記不起來，想忘的忘不掉。更糟的是哭的時候沒眼淚，笑的時候一直擦淚。頭上是“白髮拔不盡，春風吹又生”，男士們的髮型也個個如小說家莫言所說的“地方支持中央”——兩邊往中央梳，遮住稀疏的部分。記憶力明顯衰退，從一個房間走到另一個房間，就是想不起到這兒來要做什麼？忘了剛剛說過的話，變得一再重複碎碎念。一位老先生甚至說他有一次竟然笑到一半忘記為何而笑。少年夫妻老來伴，中年夫妻怎麼辦？有人形容食之無味，棄之可惜，彼此的壞習慣改不了，有的夫妻是什麼項目都可以吵，從來沒有妥協過，想想婚前是“好有話說”，婚後變成“有話好說”。

每個來到世間的生命，像“整存零付”一樣，一點一滴地離去，剛剛才是意氣風發的少年，一轉眼變成

### 佛住哪裡

如滿禪師是唐代一位高僧，辯才無礙。唐順宗自命不凡很想「領教」一番，故迎請入宮。這位皇帝開口就問：「佛從裡來？滅向哪裡去？既然都說常在世，而今佛在哪裡呢？」如滿禪師直截了當地說首偈語：

**佛從無為來，滅向無為去。法身等虛空，常住無心處。  
有念歸無念，有住歸無住。來為眾生來，去為眾生去。  
清淨真如海，湛然體常住。智者善思維，更勿生疑慮。**

順宗認為如滿禪師連基本教理都不懂，遂糾正道：「佛向王宮生，滅向雙林處。住世四十九，又言無法說。山河與大海，天地及日月。時至皆歸盡，誰言不生滅？疑情猶若斯，智者善分別。」如滿禪師理解順宗所說是史實，不能超乎物外，停留在知見上，了無境界。於是開導說：

**佛體本無為，迷情妄分別。法身等虛空，未曾有生滅。  
處處化眾生，猶如水中月。非常亦非斷，非生亦非滅。  
生亦未曾生，滅亦未曾滅。了見無心處，自然無法說。**

順宗聞言大喜，禮賜優隆。禪宗有句話，「無心是佛心」：無心看到的不生不滅的世界，唯有佛心才知佛的住處。

摘取自《世界佛教之禪机妙境》

## 情到深處~無常

### 甚麼是無常？

「無」是沒有，「常」是固定不變；「無常」就是沒有固定不變的意思；也就是說：一件事情或一個物體，是不會永遠保持同樣的狀態而不起變化的。無常，是佛陀為我們開示的法義，是佛學中常用的專門術語，也是世間的一真相。

無常的現象恆常存在於這整個世間：草木的萌芽，成長，開花結果以致枯萎、凋落；人的一生從嬰兒、孩童、少壯及至老死，當中無數的悲歡離合、喜怒哀樂，又有那一件是能夠被你我所永久掌握而不會改變，不會消逝在茫茫時空中的？這一切的一切，都在說明了一個事實：這個世間就像是一道巨大的洪流，所有的人、事，都只是水面的一些泡沫：洪流不斷地洶湧而下，它水面上的泡沫冒起來又破滅了，冒起來又再破滅了，沒有任何一個水泡是可以永遠冒在水面上，而能免於破滅的。這就是世間的真相無常、變易的法則。

無常，也是你我都擁有過的生活經驗，只是我們常常都活得渾渾沌沌的，盲無所覺的，無視於無常的存在。想想看：曾幾何時，你只是媽媽懷裡抱著的一小娃娃，現在卻已長大成人了，以前你只懂得牙牙學語，現在卻能讀書識字了——這當中不是已經起了種種的變化嗎？

現在的你不是早已和以前的你有著很多的「不一樣」了嗎？這不正在說明了一個事實：每個人的生命都

哀樂中年，還有人要譏笑一些老年人說是“**知識退化，器官老化，思想僵化，等待火化**”。所以心裡建設靠自己，要人老心不老，皺紋長在臉上，不長在心上。再想想許多人沒有老的權利，年紀輕輕的就歸天了。生活態度也要調整，以前用健康換金錢，現在要用金錢換健康。有所謂的人生三歷：少年爭取的是好學歷，中年成功與否看經歷，年紀越來越大就要留意病歷。無論如何，祝親愛的同學們健健康康，快快樂樂，心如頑童，笑口常開，向天再借五十年！好嗎？掌聲不斷。

《網絡轉載》



減少負面思想  
讓你人緣更好

情到深處~無常

是無常的，不能保持永久不變的。那麼，無常，不正是我們每個人都擁有的生活經驗嗎？

無常，也是一種簡單的生活常識。爲什麼這麼說呢？我們都知道：把一種子放在泥土中，然後再對它施肥、澆水，給予種種的照料；有朝種子定會發芽生長，一直到成爲一顆大樹，爲我們提供蔭涼或結出滿樹的果實。因為我們知道一顆種子不會永遠只是一顆種子，只要有著適當的環境和條件，這個「現狀」是可以被改變的。因為我們知道「種子會在適當的情況下產生變化」的常識，而利用這個知識得到了預期的成果。所以說：無常是一種簡單的生活常識；同時，我們也可以說：無常是一種自然界的法則。

無常，也是令我們生起種種痛苦、煩惱的原因。因爲人都會死，都不可能永遠生存下去，所以我們被迫面對生離死別，失去至愛的親朋好友的傷心難過。相對的，當我們自己年紀大了，身體逐漸衰老而越來越接近死亡的召喚時，內心便會恐懼、徬徨不已；我們畏懼著將要失去自己所珍愛的、所熟悉的人事，由於對生命有著無比的眷戀卻又不得不捨下這一切的原故而徬徨不已。

或者，像前面所說的，我們把一顆種子放進泥土裡，對它悉心照料，期盼一著收成的到來。然而，不幸的，突然湧來了一陣洪水，淹沒了整片土地，種子在大水中腐爛了。因此，再也不可能長成一棵遮蔭的大樹，也不可能結滿一樹甜美的果實了。這不是一件很令人失望的事情嗎？

無常，真是一件殘忍的事實啊！它使得我們患得患

失；它奪走我們所執著的一切美好事物；它令我們顯得手足無措，在種種難以預測的變幻中忽悲忽喜，又哭又笑。無常像一把尖利的刺刀，深深地刺痛了我們；無常也像一個可怕的鬼影，在你背後不停地追逐著，使你不致停下腳來，最後卻還是無法擺脫。

無常，是一個巨大的力量；它使稚童變成大人，教含辛茹苦的父母展顏歡笑，卻又常常在轉瞬之間變換畫面：朝氣蓬勃的少年變成棺木裡的一具屍體，教白髮人送黑髮人，教肝腸寸斷的父母欲哭無淚！

**難道我們只能在無常的漩渦裡隨著它團團轉嗎？佛陀為我們開示了無常的法義，絕不會只是要我們無可奈何地束手無策。**

**我們究竟該以什麼態度來面對無常？**

**如何在無常的得失之間保持安然自在？**

**如何消除因無常而生的種種恐懼？**

**如何認識無常、看透無常、超越無常？**

**如何才能不再隨波逐流？**

總的來說，無常就是一種「可能」；或者，更精確的說，無常就是「轉變的可能」。在無常的變易法則下，今天將會過去，明天將會來臨；尚未出生的將會出生，已經出生的將要面對死亡；得到可能失去，未曾得到的可以通過種種努力和方法來獲得；只要有適當的條件和客觀因素就可能令一件新的事物出現，但當條件和客觀因素起了變化之後，有關的事物復將消失。

**簡單地說，無常不外乎就是生、死、得、失、愛、恨、悲、喜，開始和結束兩者間交替互換的現象。反過來說，無常也可以是死而復生，失而復**

得，恨盡愛生，樂極生悲。

一顆種子在泥土中腐爛了，我們或許說是：這顆種子「死」了。種子腐爛後，種子內藏的元素並沒有因此而「消失」。這些元素分解後被泥土所吸收，化成了泥土的一部分。所以我們說：種子「死」了，泥土中的新元素卻「出」了。我們必須緊記：「無常」是一種「轉變」，但不是一種「宿命」。所以，無常是自然的、正常的現象，不是無可奈何的。

摘取自《情到深處~無常 | 什麼是無常》

情到深處~無常



## 淨土聖賢錄易解

慧律法師

唐——德美。俗姓王，清河臨清人（即今山東臨清縣），年十六歲離家，十九歲剃度，隋文帝開皇年間（西元五八一至六〇〇年），在京城觀機教化眾生。平時嚴持戒律，每天以禮拜懺悔為日常功課，並且持誦一萬五千佛名。隋煬帝大業年間（西元六〇五至六一八年），住在京城的慧靈寺，普遍修行福德善業，常有許多的殊勝感應。唐高祖武德初年（西元六一八年），居住在會昌寺，在寺院西邊建造懺悔堂，行般舟三昧，整個夏天常行不坐。曾經為了停止口業，因而三年不說話。有時也為了行常不輕菩薩之行，而經常禮拜七眾弟子。斷絕了一切世俗的妄想，專心憶念西方極樂世界，堅持阿彌陀佛的名號，終身奉行而不中止。唐太宗貞觀十一年（西元六三七年）十二月的某一天，忽然合掌念佛而往生，時年六十三歲。

淨土聖賢錄易解



# 弘一法師 一個書法人的自我修養

## 弘一法師的改過十誡

習練書法時，要嚴格遵循書寫姿勢和執筆要求，姿勢不正，執筆無法，就不能揮毫運墨，應手得心。做人就如同這遵循書寫姿勢和執筆要求，沒有規矩，則不成方圓，這規矩就是我們現實中的法律法規和道德規範，有規有矩，才能成方成圓，才能使個體得以自由發展。書法中筆劃與筆劃之間的「避讓」與「呼應」也潛在地引導我們的為人處世。“避讓”是自主意識的覺醒，是“和而不同”的書藝境界，是謙謙君子之風在書藝上的完美體現；而“呼應”則體現了精誠團結、密切協作，象徵著凝聚和合力，崇尚的是和諧境界。生而為人，我們要樹立起既能“和而不同”又能團結共事的理念，在工作和生活中我們要常常處理“避讓”與“呼應”，工作中既要能獨當一面、開拓創新，又要有顧全大局、團隊合作的精神。

弘一法師的改過十誡，也體現了書法與做人的道理。

一、**虛心**|所謂虛心就是我們要明因識果，勇於承認自己的過錯，下決心改掉這些惡意惡行，同時還應向別人虛心請教，讓別人指明自己尚未發現的過錯，以使自己人格更趨完美。

二、**慎獨**|慎獨是說我們凡夫俗子的所作所為，起心動念，佛菩薩乃至鬼神等，都在暗中盡知盡見，我們若

能時時這樣想，便不敢再胡作非為了。

三、**寬厚**|所謂寬厚就是待人接物要懷真誠心，寬以待人，厚德載物，成為一個真實厚道的人。

四、**吃虧**|即不要貪人便宜，要學會吃虧精神。從表面上看，人吃了虧是受了損失，其實則是人因吃虧而增長了智慧，擴展了自己的心胸。古人云：“我不識何等為君子，但看每事肯吃虧的便是；我不識何等為小人，但看每事好便宜的便是。”這也是弘一大師對吃虧二字的理解。

五、**寡言**|弘一大師認為，對於修行人來說寡言最為重要。人間的災禍往往從多言中來，言多不如言少，言少不如言好。少言可以免去許多人間禍患。因此古人勸人要謹言慎行，這樣可以避災免禍。

六、**不說人過**|古人：“來說是非者，即是是非人。”說別人是非的人，常常是那些挑撥離間的人，他們破壞了人與人之間的和睦氣氛，造成了人與人之間關係的緊張。弘一大師在講說自己不說人過的觀點時，常以古人之語作論據，如舉孔子所云：“躬自厚而薄責於人”，意思是說對人應少一分指責多一分寬容。

七、**不文己過**|“文”這個是掩飾的意思。自己有了過錯，不知改過，反而極力掩飾過錯，甚至推卸責任。這樣做的人就是有私心和心懷奸詐的表現。唯有不去掩飾自己的過錯，才可能知錯必改，最終可少犯錯誤。

八、**不覆己過**|對於得罪別人之處，要認真反思自己的不是，如果過錯是自己有意無意中導致，我們要發大慚愧，生大恐懼，向別人發露陳謝，懺悔前愆。切不可顧及體面，隱忍不言，自詭自欺。



九、**聞謗不辯**人活在世上，任何人都免不了被別人評論。這種評論或是批評或是讚歎，最令人難以忍受的是別人對自己無端的誹謗。對於無中生有的誹謗，我們通常會不顧一切給予回擊，其結果是兩敗俱傷。古人云：“何以息謗？曰無辯。”所以當別人對你無故中傷的時候，若能夠置之不理，誹謗便自會熄滅。常言道：“見怪不怪，其怪自敗。”對於別人無中生有的誹謗，如果你不能認真對待，將會給自己帶來許多煩惱。

十、**不嗔**貪、嗔、癡是眾生難於祛除的三毒。嗔心常會給我們帶來許多禍患。《華嚴經》云：“一念嗔心，能開百萬障門。”人一旦有了嗔心，便會生起無明之火，若任其下去，很可能會惹出許多麻煩。給自己和別人帶來許多痛苦。因此嗔恨心也使人畏懼。

摘取自《棒喝門庭》| 來源: 書藝公社

## 這一刻，擁抱自己

每個人想到自己的時候，內心往往都是複雜、糾結的。一方面，特別自尊、自強，特別敏感，自我保護，對別人損傷到“自我”接受不了。但是另一方面，我們有的時候並不一定真的那麼喜愛自己……我們為什麼覺得自己那麼糟糕、矛盾，為什麼總是難以獲得快樂？也許，這一刻，是時候了，我們放下一切，**學會輕輕地擁抱自己，關懷自己，療癒自己……**

說到禪修，它實際上是心的工作，就是我們所說的降伏其心。佛教三學包括戒學、定學和慧學，其中的定學，又被稱作心學，它是心靈的學問，研究的是心的規律。

禪修的過程中，我們可能會從紛亂動蕩的、昏昧的、充滿煩惱的心靈狀態，慢慢地變得清澈、清明，擁有覺察力，變得柔軟而有力量。這個轉變實際上需要大量的訓練。心的安定是一個漸變的過程，我們沒有辦法用意志力來命令自己的心不起雜念，如果過度打壓自己的念頭的話，就會有一種壓抑感，就會覺得很悶、很疲憊，整個人失去了活力，變得麻木、呆滯。

**禪修是如何做到讓心靈安定和清澈呢？**實際上，它所做的工作是放下，漸漸地運用接納，慢慢的放鬆和放下，讓心恢復它最簡單的樣子——我們本來的覺性。這就是禪修的要領。

我們反觀自己的內心，真的做到無牽無掛了嗎？可能內心的牽掛還是很多的。在家裡的時候，可能擔心家



庭、事業、工作、孩子、未來以及人際關係等等。到了禪修中心，可能我們也在牽掛——牽掛我們的表現怎麼樣？今天的禪修修得好不好？有沒有收穫？禪修過程中得到了什麼？也會評判自己和他人。

**所以說，在修行的過程中，我們也要有一種放下的覺悟和勇氣，沒必要把自己**

活得這麼累。我們一直都在努力，一直都在追求，有時候禪修也變成了一種努力和追求。我們需要精進，但是同時也需要放下。

放下的是什麼呢？**放下的是：想要得到什麼的一種心態。**所以慈悲其實是一個很溫暖的方式，就是讓我們自自然然地展開愛心來輕輕地給予祝福，但是不要逼自己非要修出個什麼。你只要綿綿密密地安住在這個祝福之中，安住在接納、關懷當中。保持這個就夠了。

**在這個過程中，我們可能有身體的疼痛，有心靈的昏昧，有疲勞感等等**，在這些時候，我們輕輕地標明“知道”，用一種非常溫柔的、非常友好親切的態度來對待此刻的自己。輕輕的引導這顆心重新安住在慈心上。這個時候，不要去打壓自己，也不要過多地評判。不管發生了什麼，我們都需要有耐心慢慢地做。讓我們的面容展現出微笑，不要太嚴肅，如果總是一副苦大仇

深的樣子，這就不像我們禪宗所說的“若無閒事掛心頭，便是人間好時節”了。

**慈心禪是非常美好的禪法**，我們盡可能地用一顆溫柔的、帶著微笑、帶著親切和友好的心，無條件地接納、擁抱我們生命的所有部分。我們也感恩所有在我們的生命中愛過我們、陪伴過我們的所有人。我們把祝福給自己，同時也祝福所有的人：願他們平安、願他們平靜喜悅，願他們健康自在、願他們快樂通達，當然此刻的自己也有同樣的權利和機會，得到所有的祝福。

**我首先帶大家做一個寬恕自己的練習。**

我們每個人想到自己的時候，內心往往是複雜的、糾結的。一方面，特別自尊、自強，特別敏感，自我保護，對別人損傷到“自我”接受不了。但是另外一方面，我們有的時候並不一定真的那麼喜愛自己，有時候，可能會覺得自己挑剔、苛刻；有時候，覺得自己控制欲太強；有時候，無法原諒自己一再地傷害到別人。有時候，會恨自己懦弱，恨自己不能擔當；有時候，無法原諒自己網絡成癮、暴飲暴食等各種各樣的不良習性；有時候，覺得自己在人生道路上錯過了好多的機會，做下了好多錯事，甚至會很厭煩自己的挑剔、嫉妒、敏感、抓取……想到所有這些，我們特別想去掉這些心理，特別不願意接受這樣行為、情感或者是思維模式。

**我們為什麼覺得自己那麼糟糕，為什麼因為所有的這些而不快樂？**

但是此刻，我們可以允許自己去感受那些所有對自己的否定、不想要的東西、我們的厭倦感。接下來，我

們可以更深地探索，為什麼會出現這些我們無法接納的情況呢？假如我們對網絡、美食、購物上癮，背後想滿足的到底是什麼——可能是我們內心的空虛感、內心的孤單，有時候也是在逃避。我們到底要如何安撫內心的恐懼呢？

我們在評判他人的時候，**我們自己內心裡是不是也有害怕的東西？** 也有不安全感？在傷害他人的過程中，我們自己是不是也有傷痛，也有悲傷跟憤怒……看到所有的黑暗背後，潛藏著的那些悲傷、憤怒、孤單、恐懼，所以我們才表現得那麼要強，又那麼脆弱；那麼抓取，但是又很迷茫、糾結。

你會看到，我們內心裡真正想要得到的，無非就是被無條件地接納、被認可，得到一種安全感……不用再逃避、不用再抗拒、不用再偽裝、不用再去掙扎。能夠被無條件地接納，能夠真正地獲得一種安寧。看到了我們內心最深處的渴望，現在請把寬恕獻給自己：我們寬恕、我們接納，所有的黑暗面、所有的悲傷、所有的憤怒、所有的孤單和所有的恐懼。

在心裡默默告訴自己：我已經看到自己如何造成了這些痛苦，現在，我想要接納，我願意原諒。讓我們展開如大地一般寬廣的胸懷，輕輕地擁抱著那個脆弱的、孤單的自己，悲傷和憤怒的自己。對自己說：“我知道，我知道，我知道……我願意寬恕，我願意寬恕，我願意寬恕……我了解你所有的痛苦，願意接納你所有的感受，不管是恐懼還是評論，是羞恥感還是悲傷”。

讓我們展開一個寬廣的胸懷，輕輕地擁抱所有的脆弱和痛苦。輕輕地說：“我知道，我知道，我知道……



我原諒，我原諒，我原諒……我接納，我接納，我接納……”讓所有的那些悲傷和憤怒、恐懼和孤單在無條件接納的胸懷中，慢慢地放鬆下來，讓這顆疲憊的心可以休息，給這個動蕩的心靈一個港灣，好像在說：“我願意無條件地接納，我願意給你所有的關懷，我願意陪伴，我願意放下，我知道，我知道，我知道……”

用我們無條件接納的胸懷，接納所有的黑暗，所有的悲傷，所有的迷茫，所有的憤怒和恐懼，輕輕地擁抱著那樣一個脆弱的自己：“我知道，我知道，我知道……”深深地理解所有的傷痛，所有的艱難，所有的尋覓，所有的糾結。讓我們的心靈在無條件的慈愛之中，慢慢的放鬆下來，慢慢的舒展開來，去看心裡的那束光——我們內心對美好的渴望，重新活出清新的、自在的、陽光的自己。你會發現所有的信心，所有的愛和關懷，所有的光明都在，只要我們有勇氣去面對，我們的心，就能夠休息下來。給自己點時間來體會，願意無條

件地接納，願意用大地一般寬闊的胸懷，願意用最慈悲的懷抱，接納、原諒、關懷、理解、安慰和陪伴。讓疲憊的心靈真正得到休息，所有的傷痛得到撫慰，好像在說：我願意陪伴你，我願意陪伴你，不會放棄……

我們現在做個深呼吸，深深地吸氣，再慢慢的吐出來，重新活動放鬆一下自己。如果身體有一些部位很僵硬、很疼痛，我們可以帶著愛心稍按摩一下，揉一揉背，按摩一下。有些同學是第一次修慈心禪，我們在深入修習的過程中，可能會打開一些創傷，有時候朝自己內心深處看的時候，好像心裡有無數個自己，有一些自己是天人的形象，又光明又自信；但有一些自己呢，是惡鬼道的形象，特別的匱乏，特別的孤獨，甚至特別的黑暗。

當看到這些負面的時候，我們特別要注意的是：不要掉在這樣的情緒裡，我們在這個時候，一邊要體驗到這些部分，不逃避；一邊不斷地生起慈心，不要中斷祝福詞，慈心一定要綿綿密密，輕輕的去擁抱、去碰觸、去理解最黑暗的這些部分，一直給它關懷，一直給它關懷，一直給它關懷……直到自己感覺到身心慢慢地鬆開，心境有一種平靜下來的感覺。有的時候，可能你的心裡會有陽光自信的形象浮現出來，感覺變得好明亮，好像又回到了青少年時代，看到了最陽光的那個自己，擁有信心和活力的感覺又回來了等等。在這個時候，我們就會覺得特別輕鬆，有一種豁然開朗或者如釋重負的感覺，好像整個心靈的陰霾都清空了。

但是這個過程，實際上是非常細緻的，不是一次性就能達成。可能我們要經過很多次禪修，慢慢的、慢慢

的，深入到所有的部分，它是自然呈現的。當然，我們會帶領大家在這裡一起做，但是你自己不要沒完沒了地去挖這個黑暗面，當我們帶領的時候，你跟著去體驗就行了。平時，就安住在綿綿不斷的祝福詞和慈心裡就夠了，就能增長定力。但是，禪修過程中，心靜下來的時候，有些東西自己會跳出來，這時候，不要逃避，也不要打壓，因為我們越是不接受，打壓自己，心就會越黑暗，越匱乏。

就像一個哇哇哭鬧的孩子，他很恐懼，很悲傷，你越是罵他，打他，不理他，他就越難受。最終我們只有選擇擁抱他，他就平靜了，開始微笑，感到喜悅和安全了。所以，浮現出來的東西，我們不逃避，我們就靜靜地看著這些痛苦，這些生命中的苦難，輕輕地擁抱自己。在任何時候，都不要評論自己，打壓自己，責備自己，而是去理解這就是苦。

佛陀所說的苦諦，是每個人都在苦中，每個人都不完美，都受到這個世界上的價值觀的影響和逼迫。包括傷害我們的人，他們也是受到種種的生存壓力，內心的各種限制，從而自身產生恐懼感和攻擊性。所以我們接納了自己，也就能接納、了解共通的人性，了解生而為人的苦難。我們的慈悲和智慧才能夠出來，我們的力量才能夠出來。

摘取自《原創：界文法師 戒幢法雨 之溫故知新  
——這一刻，擁抱自己》

# 朝山的意義與功德

妙蓮老和尚

## 朝山活動的功德

《華嚴經》云：「寧受地獄苦，但得聞佛名」，聞佛名功德尚且不可思議，何況能至心稱念、虔誠朝拜，功德更是殊勝！古德說：「禮佛一拜罪滅河沙」，老和尚更是讚歎：「朝山一拜罪滅海沙！」在佛堂舒服地拜佛，渴了想喝茶、累了想休息，有種種理由令你不易發至誠心。一到朝山，不管下雨淋、太陽曬，泥巴路、砂石路都要朝，也沒喝茶、休息的。雖辛苦但容易起至誠心，至心一拜就能與佛菩薩感應道交而得無量功德；就像做生意下的本錢越大，所得的利潤就越多。

## 一微塵一轉輪位

諸位不要嫌朝山辛苦，這個辛苦太有代價了！經中告訴我們，我們拜佛膝蓋一著地，從你膝蓋著地的那個塵算起，乃至到金剛輪際——地層最底之金輪極際，一塵就是一個轉輪王位的福報，我代你們太歡喜了，因為你們得到了大福報。

普賢菩薩坐微塵裡轉大法輪，諸位身上沾了這麼多塵，徧滿整個身，連頭上都是。希望你們將來成佛道轉大法輪，就好像你們身上沾的塵這麼無盡無量的！

## 帶人朝山勝賺錢

拜佛功德最大的就是朝山，念佛功德最大的就是大眾集聚一起念佛，所以要多多引導人來念佛、朝山。就算你做一輩子苦工、賺一輩子錢，都比不上一次帶幾百人來念佛、朝山的功德，因為這是令人種佛種、種解脫



之因，將來就有成佛之期。

## 忍朝山苦求解脫

想快樂，要在勞動中求快樂；想解脫，要從精進忍苦中求得。朝山確實是辛苦，但現在朝完山，你們一定感覺到身體爽快，內心真正的輕鬆快樂。你想求解脫，就要這樣發心做！

## 朝山減罪培福德

朝山是辛苦的，不辛苦，你們以前在世間狂妄無知所造的罪業怎麼消得了？有了朝山這個功行，往昔中沒有福德的能培福德、有罪障的能消罪障，多好啊！

## 朝山功德迴向西方

朝山無盡的功德要迴向哪裡？第一要迴向菩提。行菩薩道，度人往生西方一切無礙；不要只求父母健康長壽、家裡平安、事業發達等等，這些小利益用不著求，自然就有的。菩薩們！朝山這麼殊勝的功德，若只想給

朝山的意義與功德

朝山的意義與功德

自己受用，那你還是徹頭徹尾的凡夫。要發心迴向所有沉淪六道的眾生，皆往生無量光佛刹——阿彌陀佛的極樂國土，這樣才與佛菩薩的大心相合，得特大的果報。

#### 天灑甘露除罪垢

朝山時只要發至誠心，佛陀絕對是加持的，即使雨水打在身上，至誠心所感就變成甘露，不但不會感冒，甚至本來有感冒的，朝山淋了甘露水就好了。菩薩大慈悲為你們灑甘露，令你們身心清涼自在，從此罪垢消除，修道無障礙。大家要發至誠心喔！發至誠心朝山功德就更殊勝！

#### 朝山一拜滅海罪

大家有這個福報朝山，有什麼罪障不能消？有什麼福慧不能增長？朝山是個最難能可貴的因緣，你們活了一輩子，有幾次做到像這樣朝山，真真實實於自己有益？乃至於過去歷劫父母、師長、冤親都有利益，令他們有罪障能解脫，有善業藉此功德能速得善報，唯有在朝山拜佛菩薩中才能圓滿獲得。

#### 朝山開慧日夜好

大家朝了山，從此以後日好、夜好、時時好，恭喜你們無量無邊的好！在大殿拜佛不夠，還要你們拜山，是不是老和尚給你們苦吃、要磨練你們？合理的是訓練，不合理的是磨練，你能接受訓練、磨練，就能得到大好處。拜了山業障消除，智慧開了，恭喜你們以後再也沒有煩惱了！以後人家說你不好，自己反省一下：「我什麼地方沒有做好？」你這樣想想就快樂、沒有是非，不會再辯什麼了。

#### 朝山辛苦有代價

諸位朝山辛苦了吧！老和尚當然知道你們辛苦，但我心裡都代你們抱委屈，無始以來你們都沒有這樣辛苦過；你們要是早點有這樣辛苦，恐怕都早生到西方去了！祝福你們以後要如此多多的辛苦，這個辛苦、這個累才有代價，在世間上那個辛苦，苦得冤枉啊！我真是代你們好可惜。以後世間的苦都不要吃了，要為三寶、為修行、為人來多吃苦，諸佛以苦為師嘛！你怕苦怎麼廣結人緣、成佛道？

#### 龍神屈膝讚朝山

朝山的功德真是不得了！你們朝上來，天空中一切的龍神都要向你們屈膝而讚歎，連我老和尚看到你們，都從心中讚歎：「啊！這樣子虔誠，有什麼罪障而不消、有什麼福德而不積聚？」

#### 朝拜心佛沐慈光

佛心、眾生心同一體，佛是眾生心中之佛，眾生是佛心中之眾生，所以我們朝山每一拜都是拜自心中之佛，我們也在佛陀心中承受佛陀的慈光加被。

#### 朝山滅罪又增福

平時說禮佛一拜罪滅河沙，朝山的功德一拜罪滅海沙啊！滅了海沙之罪障，你本有的功德通通都能顯現了。滅罪障就好像玻璃鏡上除灰塵，灰塵一除，光明就有了；又好像萬里雲霧，雲霧不蓋著，日月之光就現了。大家好有福氣、好有善根，朝山能消大罪障、增大福慧，恭喜你們罪障清淨、福慧圓滿！

#### 至誠朝山消罪快

所謂「罪從心起將心懺」，罪業是由心造，所以欲求滅罪也要用心來懺悔。如何懺悔？就是以至誠心來拜

佛，而拜佛中消罪障最快的就是朝山了。

### 朝山苦行功德大

為什麼在佛堂拜佛沒有拜山的功德大？一等價錢買一等貨，多出一分力修苦行，當然功德就大一點。大家修行、做功德不要怕苦，就像世間上工作難做的薪水也就高，一個人怕苦，這個人幾乎沒什麼大出息，一定要找苦吃！無益苦行當然不可以做，有益苦行應該要找來做，苦行做到圓滿，福慧才能徹頭徹尾的成就。



### 朝山心熱度眾生

大家朝完山何止好，大家歡喜無量，全身都是發熱！這是什麼熱？菩薩的熱、心腸熱啦！以後一切眾生，都要仗大家拜山迴向的功德得度喔！

### 朝山受寒消獄苦

朝山下大雨，實在就是觀世音菩薩灑甘露！我們拜山時受點寒冷，就消了無始以來寒冰地獄之報。所以修佛法受點苦就是解脫苦的根源，世間的苦吃得冤枉、吃得沒有用！

### 帶法界眾生朝山

朝山時要發一個利己利他的心，不是你一個人在拜，而是帶領法界所有的眾生一起拜；不是只拜一尊

佛，每一拜就拜法界諸佛。能這樣作觀，那你拜山的功德充遍法界！懂得這道理的用功一天，等於不懂道理的用功一劫，這叫做「日劫相倍」，所以修行還是要開智慧。

### 菩薩化身帶朝山

發心帶人來朝山，可說就是菩薩的化身，因為引導人家向善路而行，並到寶山來取寶。這個寶不是人間之寶，是出世之寶，只要一得就永遠受用，能離苦得樂；人間之寶得而會失，即使得了也不一定快樂，甚至會因它而喪命。

### 觀音甘露灑遍身

諸位發心朝山的菩薩們，你們信心堅固，又勇猛、又法喜充滿，雖然下雨，你們還是不畏艱難地朝上來。你們每一位都有觀世音菩薩甘露灑在身上喔！現在通身透心都是清涼自在！

### 朝山迴向上上品

大家這麼至誠心朝山，感動觀世音菩薩灑了一陣甘露，現在大家身心清涼、自在，從此以後智慧廣開，廣行菩薩道，福慧圓滿！以此功德迴向西方，不但生西方，還生上品，恭喜大家上品上生！

### 如法朝山度幽冥

我們朝山從開始灑淨，到回歸大殿迴向，整個朝山過程可說次第如法，上通佛心，下通幽冥界。不但現在增福植慧消罪障，過去的父母師長、冤親債主要是在幽冥界，以此功德迴向一切一切的眾生，都同生西方！

### 雨中拜山更感應

其實真正的拜山，哪裡還怕下雨？事實上的經驗：

越下大雨，人家拜得越虔誠，沒聽說在雨中拜山還受感冒的；有感冒的人，發心拜山後還好了呢！你看佛法之感應不可思議！

### 朝山功德之所在

大家朝山念諸佛菩薩，就能使身心平靜、身體健康。身心平靜就是福，身體健康就是財富；身體健康萬事都能應付，身心平靜一切皆吉祥，這就是朝山的功德所在。

### 拜山滅罪開智慧

大家來拜山，無始以來的罪業，以拜山的功德消滅了。罪業消滅就開智慧，智慧開了，那些造業、吃力不討好的事情，你還要幹嗎？那麼樣愚蠢啊！要做真真實實自利利他的事！

### 拜山念佛功德大

法華經上說：「若人散亂心，入於塔廟中，一稱南無佛，皆已成佛道。」哪個善男信女來朝山不都具足了散亂心？有朝山的因緣，令他來拜見清淨的道場、慈悲的佛陀，這不單單是一拜喔！而且每一拜都要念幾聲佛號，這種功德不得了！

## 別生氣 真的會變醜

健康長壽之身 從尊重生命中得

形色圓滿之相 從佈施忍辱中脩

完美人生的特點包括壽量圓滿和形色圓滿等八種。

壽量圓滿即健康長壽。因為往昔種下的善業感得長壽果報，得以長久住世。又因為長壽，才有更多時間內修外弘、自利利他，長時間地積累福德和智慧資糧。那麼如何感得壽量圓滿，身體健康的果報？如果光是長壽，活了九十歲，但一天到晚在生病，那還不如短一點，所以要又長壽又健康。想做到這一點，就不能傷害一切有情，甚至不能有任何相關的起心動念，**而要培養慈悲心，遠離嗔恨心。**

我們傷害有情，就會感得不健康和短命的果報。只有讓一切眾生健康地活著，自己才能健康而長壽，這是等流果。正如偈頌所說，如果到屠宰場等殺生場所，設法把那些動物放了，停止傷害有情的行為，就能感得長壽的果報。在別人有病時，持之以恆地照顧對方，並且施捨醫藥，同時不以任何方式傷害他人，決不以棍棒石塊損害有情，就能感得健康無病的果報。所以，健康長壽之身要從愛護有情、尊重生命中感得。形色圓滿，即相貌端正。這也是度化眾生的有利條件，因為凡夫是很著相的，如果說法者相貌莊嚴、六根具足、比例和諧，就能令他所教化的物件心生歡喜，願意親近左右，聽從教導。

那麼如何感得色相莊嚴的果報？應該向三寶供養燈



燭，以及美妙潔淨的衣服等。但這只是外在的因，還有內在的因，那就是遠離嗔恨。**端正從哪裡來？從忍辱中來。**不管長得多好看的人，只要起了嗔恨心，就是最難看的時候。反過來，一個人雖然長得難看，但只要有慈悲心，一定是好看的。因為他散發的氣息很安詳，別人也會感到舒服。同時，對其他有情的美妙色身不生嫉妒，也將感得同樣的莊嚴和美妙。所以說，**遠離憤怒和嫉妒，修習忍辱和慈悲，能感得莊嚴的色身。**

摘取自《濟群法師佛法講座》



### 佛教青年協會得知大顯通寺情況 於十一月即時捐贈人民幣貳拾萬元作寺院維修

二零二一年冬，大顯通寺給近三個月不斷的雨水灌洗濯使寺院旁的山體滑坡，阻塞道路，大殿前方下陷，水管破裂。最為嚴重的是千年四仙洞前塌方，令人心痛！現在要清理道路，四仙洞和大殿需要護坡。



大顯通寺過冬前先把雨水沖踏的路修好。感謝大家的幫助。四仙洞前塌方，大殿后的護坡就可以開春動工了。



六十年不過的大雨下了三個月，致使大顯通寺千年四仙洞塌陷，大雄寶殿前塌方，希望十方信眾共同出力恢復古剎舊貌。  
南无本師釋迦牟尼佛

第 1 屆 廣東省本科高校師範生教學技能大賽

## 心理組

主辦單位：廣東省教育廳

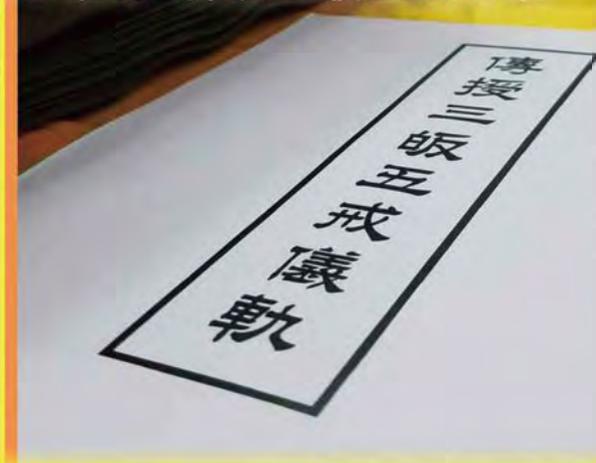
佛青教育扶助，桂香同學給袁會長的簡訊「會長您好，最近一切都好嗎？我最近參加了廣東省師範技能大賽，獲得了二等獎，努力終究有收穫，感謝大家的支持。」



2021年10月31日  
弘法中心舉行 傳授三皈五戒法會



三皈五戒法會|會前預備中



穿搭海青縵衣的補習班, 由袁會長親自指導

# 佛青助建水源

## 稱多縣珍秦鎮嘉塘幼兒園



### 称多县珍秦镇嘉塘幼儿园

致：佛教青年協會  
尊貴袁文忠主席 臺鑒：

首先，請接受嘉塘幼兒園全體師生愛心行動表示由衷的感謝和崇高的敬意！

我是嘉塘幼兒園的園長更老師，現有幼兒80-90人，幼兒園教學用房2間，教學分大、中小2個班，每班約45人。嘉塘幼兒園於2010年建設於嘉塘草原，當時只有一名老師任職，在高海拔地區常年堅持在一線工作，隨後一年發生地震，許多幼兒流離失所，失去親人，有很多孤兒，以及單親孩子。一直以來也是彭措上師的幫助才能堅持。

直到2018年家長們以及彭措上師一直以來的懇求我縣教育局能派教師幫助孩子們，最終這個懇求得到了批准，派7名教師到嘉塘幼兒園任職。從那開始畢業30名學生、2019年畢業35名學生。現在2021年有80-90多名孤兒及單親學童在學校吃飯及讀書。

由於環境的惡劣，長年只有兩個月屬於夏天，其餘都是冬天，教室裏沒有暖氣，要依靠加爐子，辦公室也是苦不堪言，下雨天教室也常面臨漏水，地面積水。接送孩子路途遙遠，最遠的也需要一個小時。

我地處偏遠山區，取水困難，利用人力到離學校幾公里外河裏取水，很困難生活環境欠佳，水源更是當地一個嚴重問題，影響日常生活。冬天，我們把雪地上的冰雪撿來加熱，作為飲用水；夏天，到山澗下的溪流取水作沖洗和飲用，多人因此患上皮膚病，及容易生病，影響健康。

如能開闢水井，既能為幼兒帶來健康水源，同時也可幫助鄰近有百戶之牧民解決用水問題，改善生活。在學校裏大多為留守兒童、單親、特困生，加上這邊生活條件差，學生親屬常年在牧區放牧，無法照看孩子，只能放在親戚家照看，生活水平低。

感恩您們還這樣無私奉獻的幫助我們，感謝有生之年能遇到你們，特此感謝愛心人士給予的幫助，感謝你們給予幫助，我代表學生及家長感謝，作為學校，我們全體師生衷心感謝。

幼兒園的水井建設工程是專款專用，所以捐贈水井善款的彭措上師是用這個戶口接受水井工程的匯款。

姓名：彭措上師  
卡號：XXXXXXXXXXXXXXXXXX  
中國建設銀行（四川華西支行）電話：XXXXXXXXXXXXX  
感恩貴會慷慨的布施

姓名：彭措上師  
卡號：XXXXXXXXXXXXXXXXXX  
中國建設銀行  
電話：XXXXXXXXXXXXX  
感恩貴會慷慨的布施



致：佛教青年協會

尊貴袁文忠主席 臺鑒：

首先，請接受嘉塘幼兒園全體師生愛心行動表示由衷的感謝和崇高的敬意！

我是嘉塘幼兒園的園長更老師，現有幼兒80-90人，幼兒園教學用房2間，教學分大、中小2個班，每班約45人。嘉塘幼兒園於2010年建設於嘉塘草原，當時只有一名老師任職，在高海拔地區常年堅持在一線工作，隨後一年發生地震，許多幼兒流離失所，失去親人，有很多孤兒、以及單親孩子。一直以來也是彭措上師的幫助才能堅持。

直到2018年家長們以及彭措上師一直以來的懇求我縣教育局能派教師幫助孩子們，最終這個懇求得到了批准，派7名教師到嘉塘幼兒園任職。從那開始畢業30名學生、2019年畢業35名學生。現在2021年有80-90多名孤兒及單親學童在學校吃飯及讀書。

由於環境的惡劣，長年只有兩個月屬於夏天，其餘都是冬天，教室裏沒有暖氣，要依靠加爐子，辦公室也是苦不堪言，下雨天教室也常面臨漏水，地面積水。接送孩子路途遙遠，最遠的也需要一個小時。

我地處偏遠山區，取水困難，利用人力到離學校幾公里外河裏取水，很困難生活環境欠佳，水源更是當地一個嚴重問題，影響日常生活。冬天，我們把雪地上的冰雪撿來加熱，作為飲用水；夏天，到山澗下的溪流取水作沖洗和飲用，多人因此患上皮膚病，及容易生病，影響健康。

如能開闢水井，既能為幼兒帶來健康水源，同時也可幫助鄰近有百戶之牧民解決用水問題，改善生活。在學校裏大多為留守兒童、單親、特困生，加上這邊生活條件差，學生親屬常年在牧區放牧，無法照看孩子，只能放在親戚家照看，生活水平低。

感恩您們還這樣無私奉獻的幫助我們，感謝有生之年能遇到你們，特此感謝愛心人士給予的幫助，感謝你們給予幫助，我代表學生及家長感謝。作為學校，我們全體師生衷心感謝。

幼兒園的水井建設工程是專款專用，所以捐贈水井善款的彭措上師是用這個戶口接受水井工程的匯款。

姓名：XXXXX

卡號：XXXXXXXXXXXXXXXXXX

中國建設銀行（四川華西支行）電話：XXXXXXXXXXXXX

感恩貴會慷慨的布施

珍秦鎮嘉塘幼兒園

2021年8月23日

## 當初的三錢 輾轉增盛到三千金

淨界法師

這個五戒的問題，有兩個重點：第一個是增長罪業，第二個破壞善根。增長罪業，它的問題來自於這種業力的輾轉增盛。因為業力造了以後，它是跑到內心去了，所以它種子起現行造業，業力現行又熏種子，這個業力又牽動了內心，所以心力跟業力會有輾轉的作用。所以，你學完戒以後的最大好處，就是可以及時懺悔。馬上透過你的戒體，因為你安住道法，用道法來觀照，馬上發現問題，早點解決。

我們講一個經論的公案給大家做參考，是有關盜戒的。有一個阿羅漢在山中修行，他本來是住山洞的。他除了每天打坐以外，這個阿羅漢很會唱歌，他經常把他所覺悟的道理，用歌聲的方式表達出來。所以他一天當中，一定會有一段時間走出山洞唱他的梵唄。

有一天國王去打獵，聽到阿羅漢唱的梵唄，特別的美妙動人，他就尋聲找到阿羅漢的山洞，就說：「你老人家是不是慈悲，能夠到我們宮裡，給我一個供養你的機會？」阿羅漢點頭答應，就隨國王回宮殿了。

國王經常事情很忙，忙完以後心裡煩悶，就把阿羅漢師父請來，請師父唱一曲，他師父就唱一首梵唄。唱完以後，國王就心開意解，很舒服。

有一天一個大商人，做買賣時經過這個國家，供養國王一些珠寶。在供養完以後，國王很高興，認為商人

竟然既然供養他，他要有所回饋，就請他阿羅漢師父出來，也唱一曲給商人聽。

這商人聽了非常歡喜。他說：「你這位師父是不是可以佈施給我，讓我把他帶回家供養？」國王說：「不可以，我每天心情煩悶的時候，都是他唱歌給我聽，來解我的煩悶。」他說：「我出一千金。」國王說：「不可以。」「兩千金？」「也不可以！」「那三千金！」國王說：「好！」那三千金可以，帶回去了。這個商主就用三千金把阿羅漢請到他家供養，聽完以後他覺得：哇，這個阿羅漢真的很會唱歌，每一次聽完他唱歌，就是覺得身心舒暢。

有一天就跟他師父說：「師父你要感激我，你可是花了我三千金才請回來的。」阿羅漢說：「你這樣講是不對的。三千金你不是來把我買回去，你是還債的。」他說：「怎麼還債呢？」

阿羅漢說：「過去生我們兩個是好朋友，我們去買一個東西，結果錢不夠，欠了三錢。你錢不夠時，我在旁邊，替你作保，結果你事後這筆錢沒還，把我也牽累下去了。當初的三錢，輾轉增盛，到現在轉成三千金了。」

所以諸位要知道，你現在偷的錢，是偷幾塊錢，但是你還的時候不是幾塊錢。所以，我們為什麼要懺悔？因為斷相續心！因為你的心只要是沒有懺悔，它會不斷地念念相續，你睡覺時，那個念頭也在輾轉增盛。

所以你造了業以後，這個業跑到內心中去了，只要你沒有懺悔，它就像水流一樣慢慢增上。也就是說，我們要及時懺悔，來使令這個業力變成一粒粒種子。

## 《地藏經》教導我們修行的方法

夢參老和尚

很多道友出家受戒或住幾年佛學院之後，經常生起這麼個問號：怎麼樣修行？

大家都聽過經，每部經都有修行的方法，只是你沒有深入去學，或者修觀、或者修事相的修行——像禮佛、拜懺本身就是修行，我們上早晚殿乃至過堂都是修行。然後我們做佛的事、種種供養，如果你觀想這功德不可思議——大家聽《普賢行願品》十大願王的第三大願，就是「廣修供養」。

《地藏經》上教導我們修行的方法，第一個是在做佛事的時候要修地藏的行願，要造一切的善因，《地藏經》都這樣告訴我們。

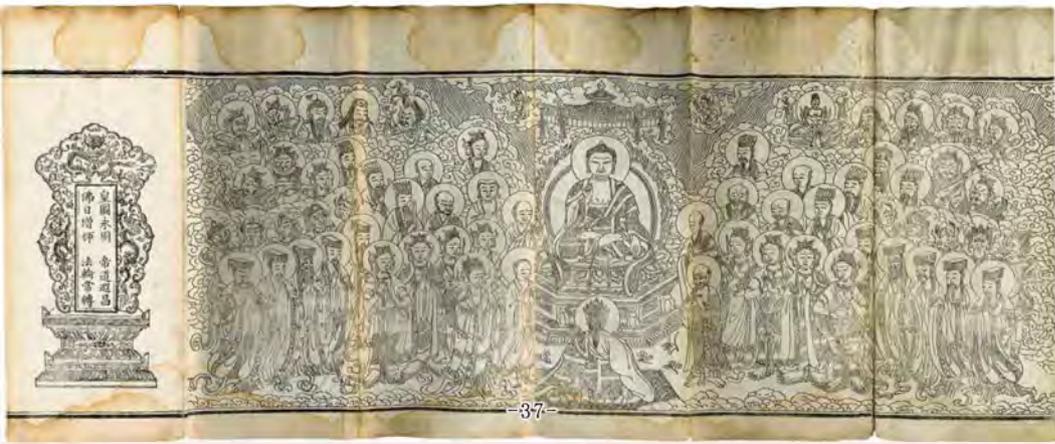
例如我們剛講課的時候，大家靜坐下來一、兩分鐘，你就設一個供養修行。不是讓你拿香、拿花、食品、衣物，拿這四樣來供養，而是用你的觀想力來供養，甚至十大願王的「普皆迴向」，迴向本身也是供養。聽經之前迴向、聽經之後迴向，這就是修行，時時用你心的觀想力去修行。

在我們讀《地藏經》的時候，地藏菩薩他在因地當中、在佛像前，不論婆羅門女、光目女都在佛像前做供養。供養就是發願，發什麼願呢？救度眾生。雖然是救度她的母親，她的母親墮到地獄去了，也是三惡道眾生，要發願度眾生。如果我們不知道怎麼發願、怎麼迴向，就看看地藏菩薩的教導。他說：十方一切諸佛慈悲憫我，聽我為我母親緣故，發廣大誓願救度我的母親。這是發願了，讓她的母親「永離三途及斯下賤」。

這是光目女說的，因為她的母親墮三途之後，又生到她家中做僕人的小孩，這叫卑賤女人；壽命只有十三歲；又死了，死之後又下地獄。她就發廣大誓願，救度一切眾生，讓她的母親以後再不受女人身。光目女發願：自今以後，在清淨蓮華目如來像前，請佛證實，在以後百千萬億劫當中，所有世界、所有地獄、所有三惡道諸罪苦眾生，都誓願救拔。「誓」比「願」更深入一些。誓願令離開地獄、離開三惡道的惡趣——畜生、餓鬼等這些罪報人，我把他們都度了成佛，方成正覺。

地藏菩薩這樣發願。各人的願力不同，各人的想法也不同。如果你想要像地藏菩薩這樣發願，那永遠成不到佛，因為地獄永遠不空——其實並不是這個意思。等你到了地藏菩薩所證得的程度，那時候你就知道地獄是沒有的。度眾生沒有眾生相，我們在有為法中一定得觀想無為。一切法本身就是無為，凡是有形、有相、有言說，都無實義，都是虛妄的，「如夢幻泡影」。

但是在你的業果當中，明白因果業報是不虛的，不過你證得體性空，一切業報都空。但是有時候就事上講，理含於事；有時候就理上講，理攝於事，在你學修



時這兩種觀想都要有。因為我們現在想學地藏菩薩，在地藏菩薩開始所發的願，我們也如是學，心裡也如是思惟，口裡也如是說。學地藏法門，基本上都要供養地藏像，要發一個「救度一切苦難眾生」這麼一個願。願即希望一切眾生都不要受苦，都離苦得樂。

因此在日常生活當中，你口裡所說的、身體所做的、心裡所想的，都依佛的教授教導、教育我們的方法，這就跟善法相應了。這是第一種修行，設種種供養。

## 如何才能是一個大修行人

體光老和尚

不管他人說長說短，說是說非，用功得有主宰，有主宰有受益。

什麼是受益呢？他人發火了，不能把你的火引出來；他人的習氣毛病，不能把你的煩惱引出來；他人講你壞，你也講他壞，你跟他一樣。

不管他怎樣，你始終就是一法。他的貪心是他的貪心，他貪你也貪，你就被他轉了。那就叫沒主宰、沒受益。

修行人都得有點受益——他人煩惱，我不煩惱；他人嗔恨，我不該恨，這叫受益。怎麼會跟人打起架來了？你打我，我也打你。要是修行人有受益，你打我我不打你；你罵我我不罵你；你講我壞，我不講你壞，這就是度眾生。到哪兒度眾生啊？

他罵你，你不罵他，你就是度了他，什麼是教化眾生？這就是教化眾生！這就是行菩薩道，這就是發菩提心，能忍能讓，這就是度眾生，還另外找個什麼辦法？

古人說：若能轉物，即同如來。你罵他他罵你，你打我我打你，這就不是修行了。

能不動嗔心、不動貪心，這個就是受益，就是修行！你在那念佛、看話頭，別人打不了你的閒岔，這就是功夫，你到哪找功夫？修行人就是這樣修行。不被外邊的境風所動，能忍能讓，功夫打不失，受益就在這兒，你叫誰給你受益？



釋迦牟尼佛給我們受益，我們都得不到，他叫我們放下，我們放不下來，怎麼能得到呢？修行人要放得下、丟的開。別人說長道短，你不要去追究，也不要反駁，不要管他。他不管說長說道短，你這個話頭在，你這個佛號在，這就是一個大修行人。

摘取自 淨律學苑體光老和尚《如何才是一個大修行人》

## 出租車司機論和尚現代化

明海法師

那天從省佛協到中山賓館開政協會，車不就便，遂在路邊要了一輛出租車。在後排上了車，關上車門對司機說：“到中山賓館。”

“您上賓館，去開會嗎？司機問。

“是，開政協會。”

“政協會就在佛協開多好，這麼大的樓，房間又多。”

我不應答。幾次經驗後，我不大喜歡和出租車司機聊天，覺得有些事非三言兩語所能說清，累人。

**“你們和尚頭上有的點點，有的不點點，這是為什麼？”**司機又問，聽語氣，這是一位有求知慾的年輕人。

“簡單的說吧，在頭上燙香疤，這是一個傳統，一個不大重要的傳統。現在有的和尚保留了這個傳統，有的沒有。”我簡要地說。

**“哦，這個問題困擾了我很久。”**司機說。他說“困擾了我很久”時，語氣很認真，使我立刻對他所受的“困擾”之苦生起同情，談話的興趣也一下高漲，準備更認真地對待他的提問。

**“你頭上肯定沒點點，別看我沒瞅你。”**

**“哦，你怎麼知道的？”**我的興趣被他這句自信的判斷一下提高了好幾度。

**“從你說話的語氣，憑直覺。”**

“從我要到賓館開會，你覺得我是個現代化和尚是

吧，道行也不太高。”我用了開玩笑的語氣說。

“這——，這倒不一定，我覺得你出家也就十年。”他直率地說。

——看起來，道行這東西裝不出來，連的士司機一眼也能辨出，平時修行可得加把勁呢。

“你怎麼看和尚的現代化？”此話一出口我覺得太籠統，

“你認為和尚在有些地方應該現代化嗎？”

“這不太好說，看哪方面了。”這位司機果然不凡，思維還挺嚴密呢。

“比如說吧，在頭上點點？”

“我認為應該保留。”他不假思索地說。

“比如說不吃肉呢？”

“那應該保留。”

“為什麼？”

“我不懂得佛教，這是我自己的理解。你得看佛教裡這條規矩的來歷了。不吃肉是要我們不殺生，出家人都吃肉了，佛教的意味沒有了。”這司機真的有一套呢。

“那出家人如果做生意可以嗎？依你的理解，我只是想聽你的意見。”

“出家人應該多研究佛經，一做生意，就想著掙錢，俗話說：無商不奸。出家人做生意會變奸，沒了佛的意思。”

“你說得不錯嘛。”我乘機給他一些鼓勵，以便他把心裡的想法都說出來。



“現代化要看哪些方面了，比如說網絡，我覺得和尚應該學、應該用，如果我是方丈，我會組織和尚們學，因為佛不能關在寺院，要讓老百姓知道啊，互相之間也要聯繫。你不能山東是山東，河北是河北，有什麼事，一上網都知道了，我們上網也不是為了三情六慾，我們也可以用它來宣傳佛教，這就像開出租車，只要我不犯規矩，能走近路就走近路，節省時間……”他越說越暢快，以至把“七情”說成“三情”，把他自己也放到和尚立場上了。

“你這些關於佛教的理解從哪裡來？看電視？看書？聽朋友議論？”

“都不是！我就是從做一個人的根本理解的。”

“哦，做人有自己的職責，也就是說，如果你做了和尚，就會這樣做，是吧？”我幫助他闡述。

“對！”

“你說得很好！”我又鼓勵了他。

“你的小孩幾歲了？”為了弄清他的年齡，我問道。

“三、四歲吧。我說你頭上沒點點，沒錯吧？”他又重新揀起頭上“點點”的話題，帶著幾分得意。

“你先別回頭看我，你怎麼這樣肯定呢？”

“肯定沒有，不用看，而且我敢肯定，你不是從小出家的那種，你是半路出家，還很有文化。”

“哦，你夠自信的！你怎麼知道我是半路出家？你理解的半路出家怎麼講？”

“憑我的直覺，出家有兩種，一種是從小出家，和師父在深山老林學習發了黃的古經，言傳身教受薰陶；一種是半路出家，那種考佛學院，或者經歷了社會上的事兒，遇到了挫折，看破紅塵出家的。”

“那如果讓你選師父，你願選哪一種呢？”

“前一種。”他果斷地說，仍然不回頭——因為開車，也沒法回頭。我心裡略微有些挫折感，一時沒了話頭。

“我說的沒錯吧？你頭上沒點點！”他對此事還是放不下。

“你太自信了吧？太自信了有時會犯錯誤。”

“我們這不是聊天嘛？當然有些事情你要太自信了，會對自己不利的。不過你是頭上不點點的和尚，這是肯定的！”

“是嗎？”我忍不住笑出來，“等一下下車你就知道了。”

說著話，車已到目的地。我付了款，向這位可愛的司機招手告別。其時，我都不敢看他的眼睛，害怕看到他那過份的自信被事實粉碎後的難堪與沮喪。

他也許會想：唉，這個和尚，到底是現代的，還是老派的？

摘取自 柏林禪寺《禪刊》

# 五百羅漢大鬧普陀山

煮雲法師



五百羅漢大鬧普陀山

五百羅漢大鬧普陀山

話說五百位大阿羅漢，離開了天臺山，一起來南海普陀山住下，他們都是化成掛單的窮和尚，衣服不整、破爛不堪、窮相畢露，甚至還有變五體不全、瞎眼啞口的醜和尚，更有什麼十不全的瘋顛僧，奇奇怪怪的無所不有。他們目的是來破壞觀世音菩薩齊整、莊嚴、清淨美觀的道場，倒他的架子，所以他們格外的裝出那窮樣子壞形相來，看見香客就把破海青兜起來向香客要錢——化小緣，到處皆聽見他們的化緣聲：「阿彌陀佛結結緣」，香客見他們可憐的樣子，也還隨緣樂助，拿出銀子來分給他們；因此一直到現在，普陀山化小緣就成了風氣習慣，大香會期間，各地都有很多的出家人，趕到普陀山來過香會期化小緣。筆者在山上掛單

時，有時也逢場作戲，跟著大眾後邊湊熱鬧，兜起衣服來向施主們化小緣，橫豎不要我去叫喚，我是站在人叢中隨緣的，看見香客走來，我們一字兒排起來，隨著大家把衣服兜起，施主從我面前經過就隨手拿出東西結緣，我們可以隨手而得到很多東西，有的施針線毛巾線襪，銅錢鈔票，種種不一。

這種境界因為當時是羅漢在普陀山化小緣的，因此後人也就學起羅漢來化小緣，稱這境界名之曰「羅漢境界」，懂得佛法的施主們並且很恭敬這一班化小緣的乞士，恐怕這些人當中總有羅漢隱藏在裡邊，所以對他們不敢隨便輕慢，這就是普陀山和尚化緣的由來。

有錢的大齋主，來山進香，打千僧齋供養十方雲集來山的僧寶，五百羅漢來過堂應供，在未過堂吃飯以前，他們羅漢私下開了一個會議：今天我們去過堂，我們大家把羅漢肚子放下來大吃一頓，總要叫他齋堂的飯不夠吃，也教觀音菩薩失失面子，倒倒架子。我們也算報復他一下。因此他們五百個餓虎星下凡似的窮羅漢，念過供養咒後，就狼吞虎嚥的、大吃而特吃起來，三碗不夠，五碗不飽，七碗八碗仍然不肯休，這一批生力軍打起衝鋒來，不要三五分鐘，把齋堂的飯吃得一乾二淨，結果五百人吃了五千人的飯還是不肯罷休，弄得大眾不得下臺，他們還是在齋堂鬧著要飯吃，同時還說出好多不堪入耳的話來：「什麼四海聞名的普陀山，連我們這幾個和尚來吃飯都不夠吃，還稱什麼大菩薩道場呢？不把飯給我們吃飽，我們不走！」他們七言八語的鬧成一堆，最後還是糾察師傅說好說歹請他們暫時出去，今天已經臨時煮了好幾大鍋的飯拿來，還是不夠你

們吃，現在時間也不早了，明天打齋一定給你們吃飽。」「好！明天飯再不夠我們吃，我們就老實不客氣的把你們的千僧大鍋打掉。」說罷恨恨而去。

觀世音菩薩沒有想到他們這一班搗蛋鬼來，以為是哪裡來的掛單的和尚，現在才知道是天臺山的五百羅漢為欲報復前恨有意鬧普陀山而來。他們來開玩笑，失了普陀的面子，鬧得全寺不安，大眾均在紛紛議論：「這些和尚不知那裡來的，他們真是羅漢肚子，吃得這樣多，如果這樣吃下去，我們普陀山還要被他們吃窮呢！明天打齋，他們又要來吃，不知需要幾十石米給他們吃？不夠還要鬧，飯頭師現在辭職，不敢燒飯，怎麼辦？」這時忽然有一個和尚來說：「我願當飯頭，不怕他們有多少羅漢大肚皮來吃，我都教他們吃不了。」

第二天果然這班餓虎似的窮羅漢，又在齋堂裡打起衝鋒來（軍人搶著吃飯曰打衝鋒，此語借用），可是他不知道菩薩已有了準備，這時的飯菜源源而來，無有缺少，吃得他們「大腹便便」的不能再吃了，可是飯桶裏的飯，仍然未曾見少。糾察師這時膽子也大起來，提高嗓子大聲說道：「請大家發心吃飯，開了一個飯店，決不怕大肚子，你們昨天沒有吃飽的人，今天盡量的吃，不怕你有多大的肚皮，我們的飯菜，你們是沒有本領吃得完的！」五百羅漢這時也知道觀世音菩薩的神通廣大，明知羅漢是鬥不過菩薩的，因此他們也就一聲不響的走了。他們走過以後菩薩吩咐把山門關起來，不許他們再來取鬧，羅漢看見菩薩把山門關起來不准他們進來就說：「好！我看你山門關到什麼時候，你那一天山門開下來，我們就來要飯吃！」

這就是前寺大門永久不開的由來，同時也是一個很有濃厚神話趣味的故事。後來大家才知道這一位飯頭師，是菩薩現身的，所以才能對付五百位羅漢，最後才能把羅漢送走，恐怕今後再有什麼羅漢們來開玩笑，因此就把菩薩燒的這一鍋飯，羅漢們吃不了的剩飯，留下來滲進第二次新飯中，不論臨時添多少人，都夠吃的，從無粥少僧多之慮，如此新新相陳，一直到千百年後的現在，還是如此。這就是前寺參陳飯的出發點。

摘取自 煮雲法師著《南海普陀山傳奇異聞錄》



## 贊助帳號

### 福田自種 利己利人

為方便各位會友及善眾贊助本會各項活動經費，特將本會各銀行帳號列於後。發心捐助者，可直接將捐款存入以下帳戶：

#### 匯豐銀行賬戶號碼

004-564-020444-001 (弘法經費)      004-564-020444-002 (雷音)  
004-564-020444-003 (放生)      004-564-020444-004 (印經)  
004-564-020444-005 (福田)

#### 中國銀行賬戶號碼

012-663-1-003862-4 (弘法經費)      012-898-1-042477-8 (維修地藏閣)

**支票捐款：**支票抬頭請寫「佛教青年協會有限公司」，如捐款者需本會發出正式收據，請於捐款後一個月內把銀行入數紙正本，連同回郵地址、捐款者姓名及聯絡電話，寄九龍荔枝角青山道501號國際工業大廈六字樓B座「佛教青年協會弘法中心」收。請自行保留銀行入數紙影印本記錄，請注意：本會不接受郵寄現金。

**現金捐款：**請前往下列地點辦理：

**荔枝角弘法中心：**九龍荔枝角青山道501號國際工業大廈六字樓B座  
電話：2338 9939

**太子閣覽室：**九龍太子道西144號賜珍大廈7字樓B室  
電話：2380 8221

**屯門蝴蝶灣望海觀音廟：**屯門蝴蝶灣第四十五區望海觀音廟（即美樂花園對出海旁） 電話：2430 1821

## 助印[雷音]功德主芳名錄

芳名	金額	芳名	金額	芳名	金額
UNITED ITALIAN CORP.(HK)LTD.	5000	楊瑞聞合家	250	林芝蘭	100
呂德政合家	1620	陳錦容	250	枝大寶	100
陳桂揚	1067	TSE TAK TAI	200	枝細寶	100
英明才合家	1000	李宛昀	200	梁秀霞合家	100
周恩珊	1000	林佩君	200	梁錦平	100
崔麗霞	1000	梁淑清	200	楊潔遐	100
張坤	1000	楊仲賢合家	200	楊玉怡	100
湯炳業合家	1000	楊仲達合家	200	樺愛寶	100
李志華	750	江國君合家	200	毅成戶外用品公司	100
關娜嫻合家	620	潘綺華	200	肥仔	100
張驥文	600	羅霍瑩枝合家	200	胡德才合家	100
張惠萍	500	趙創世合家	200	葉慶祥	100
張福跟合家	500	郭柏棋	200	葉章惠	100
蔡康榮	500	袁自勝	184	郭汝波	100
趙定一	500	朱慧珊	160	鄭卓越	100
黎梅	500	梁燕珍	134	鄭海嵐	100
鸚鵡仔	480	黎淑雯	134	鄭芊悅	100
盧仲賢合家	400	眾生	120	鄭芯悅	100
黎寶權	400	高偉棠	120	關華美	100
黎德權	400	麥氏父子	120	陳嘉泳	100
黎玉權	400	何平好	100	陳燕屏	100
黎耀權	400	俞佩貞	100	陳萍娟	100
黎輝權	400	儀愛寶	100	陳顛玲	100
徐晶	300	利蘊公司	100	黃艷珍	100
謝德棟	300	吳少英	100	黎德權	100
趙定一合家	300	吳愛麗	100	黎玉權	100
鄧淑儀	300	吳美玲	100	李梁少	100
鄭志杰	300	周佩貞	100	李淑嫻	100
鄭志聰	300	周少	100	張福跟	100
				朱瑞芳	100

敬印「雷音 182 期」截算時間為2021年6月1日至11月30日



## 佛教青年協會

更換新會員証/繳交2022年會費

持舊會員證之會員，請攜帶舊會員證及近照一張，到荔枝角\弘法中心\太子閣覽室\觀音公園觀音組辦理；舊證換新證費用全免。

- 如文件不齊（舊證，相片及會費）工作人員將不會辦理換證。
- 如已遺失舊會員證，或沒有帶舊會員證來辦理換證者；須繳交“行政費”港幣20元。
- 會員可一次繳交多年（2022-2031）會費。
- 會員可以郵寄，親自，代人，速遞到本會弘法中心~會籍組辦理。
- 會員參加本會收費活動，請于報名或買票時出示有效會員證正本，否則當非會員收費。
- 有關換證疑問，可致電弘法中心查詢。

佛教青年協會地址：

九龍荔枝角青山道501號，國際工業大廈6字樓B座

電話：2338 9939

WhatsApp：5226 3994



## 佛教青年協會

免費贈送

## 大方廣佛華嚴經



本會敬印

大方廣佛華嚴經 – 八十華嚴（精裝袖珍版）全套共8本

尺寸：23x12x16.5 cms

免費贈送 每人限取一套

發心研讀、修持、研究者，請親臨本會弘法中心

先登記、後接收通知取經書

數量有限、先到先得

地址：九龍荔枝角青山道501號國際工業大廈6樓B室

電話：2338 9939



佛青與蘭桂坊扶輪社交換錦旗  
感謝送贈手錶給梨木樹長者



接受香港特區政府嘉許狀  
(左)張澤衛師傅  
(右)伍碧娟師傅



防疫限聚不阻|外展組|關顧“老友記”  
透過視像直播傳遞愛心給老友記們



星期六 弘法中心興趣班的[太極班]學員，  
上課前導師們來個大合照



屯門望海觀音 恭賀彌陀誕/禮淨土懺



感恩幕前幕後默默做的義工菩薩們





# 屯門望海觀音 每月初一普佛法會



法師幫忙送出素飯盒給前來的街坊



逢每月初一 [普佛法會] 後免費  
送贈 | 素飯盒 / 生果 | 與眾結緣

