

妙華會訊

二〇一四年第四季



昭慧法師與全體皈依受戒弟子合照

2014年8月7日

學會活動

8月17日下午，妙華佛學會恭請昭慧法師為會友講述《法華經》之十如是，講座後舉行了皈依受戒典禮。

攝影：何乃麟





第二十九屆佛學初階班

主講：本會講師

日期：2015 年 3 月 15 日至 9 月 13 日

（逢星期日）

（4 月 5 日公眾假期休息）

時間：上午 11:00 – 12:30

地點：北角堡壘街 36 號美威大廈
2 樓 D 座

印度佛教史課程

主講：資深講師

日期：2015 年 3 月 15 日至 11 月 22 日

（逢星期日）

（4 月 5 日及 9 月 27 日公眾假期休息）

時間：上午 11:00 – 12:30

地點：北角英皇道 368 號榮馳商業大廈
3 字樓

妙雲集讀書會

閱讀：《成佛之道》

主講：陳國釗老師

日期：2015 年 3 月 14 日開始（逢星期六）

時間：下午 2:30 – 5:30

地點：香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓

新春團拜法會

日期：農曆正月十五，公曆 2015 年 3 月 5 日（星期四），本會於上午九時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行新春法會，讀誦《妙法蓮華經》；並於下午與會友新春團拜聯歡，歡迎會友隨喜出席。

觀音菩薩誕紀念法會

日期：公曆 2015 年 3 月 29 日（星期日），本會於下午二時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行紀念法會，讀誦《妙法蓮華經》，歡迎各界人士參加。

遠參老法師紀念法會

日期：公曆 2015 年 4 月 26 日（星期日），本會於下午二時在北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 字樓舉行紀念法會，讀誦《妙法蓮華經》，歡迎各界人士參加。

（本會所有課程費用全免，歡迎各界人士參加）

現已開始徵收二零一五年會費，每人一百港元，敬請各位會員依時繳交



佛學講座
佛教中觀學舍 主辦

《遊行經》選要

(出自長阿含經卷二至卷四)

講者：黃家樹居士

日期：2014年12月20、27日(連續兩個星期六)

時間：下午3時至5時半

地點：香港北角英皇道368號榮馳商業大廈3樓
妙華講堂

內容提要：

本經出自原始聖典《長阿含經》，記述佛陀於涅槃前晚年的遊化事跡，以及涅槃後葬禮的舉行情況。當時地方饑饉，乞食為難，而佛陀則背痛嚴重，於遊化中常須停下歇息，境況堪虞。但佛陀仍勉力弘化，殷殷垂教。本經記述詳盡，文字質樸易讀，實為瞭解聖者晚年生涯之最佳參考典籍！

歡迎各界人士隨喜參聽

《文殊尸利行經》

講者：黃家樹居士

日期：2015 年 1 月 10 日及 17 日（連續兩個星期六）

時間：下午 3 時至 5 時半

地點：香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓
妙華講堂

內容提要：

本經為文殊法門經典。文殊法門風格獨特，義理比一般大乘經典更為究竟；偏重勝義，不重世俗；善說深法，而不以淺法為方便，務令學者出生死苦，至涅槃樂。

本經說文殊巡視比丘房間，見舍利弗坐禪，乃借此以與舍利弗論說坐禪之道，為舍利弗說無依、無念、無所取捨的禪法。後並解釋何以阿羅漢為無學，也未達至文殊法門的境界。



佛教中觀學舍 主辦

Buddhist Madhyamaka Society

2015 年免費佛學進修班 (2)

課程內容： 本課程著重介紹般若空義。大乘般若性空乃佛教的核心教義。本課程以經文為講義，選講三篇大乘經：《優婆塞戒經》、《大樹緊那羅王所問經》及《維摩詰所說經》。

上課日期： 2015年2月7日至6月27日，逢星期六

上課時間： 下午 2:30 至 4:15

上課地點： 本舍舍址——九龍何文田太平道八號
太平閣三樓 D 室 (近亞皆老街口)

課程對象： 已修學佛學基礎班及《雜阿含經》之人士

報名方法： 請於網上下載報名表格 www.bms.org.hk
把表格填妥後電郵到 info@bms.org.hk

查詢電話： **6715 2964 梁老師**

備註： 學額極其有限，額滿即止。符合入學要求者，本舍將於開課前七天以電郵 / 電話通知。不符合要求者，恕不另行通知。

佛學課程

《佛家經典選講一》

講者：	趙國森、陳國釗、朱元鶴、 吳潔珠、伍松等居士
日期：	2015年3月9日起至2015年12月28日止 逢星期一、四（共八十講） （逢公眾假期放假）
時間：	晚上 7:30 – 9:00
地點：	香港北角英皇道368號榮馳商業大廈三樓

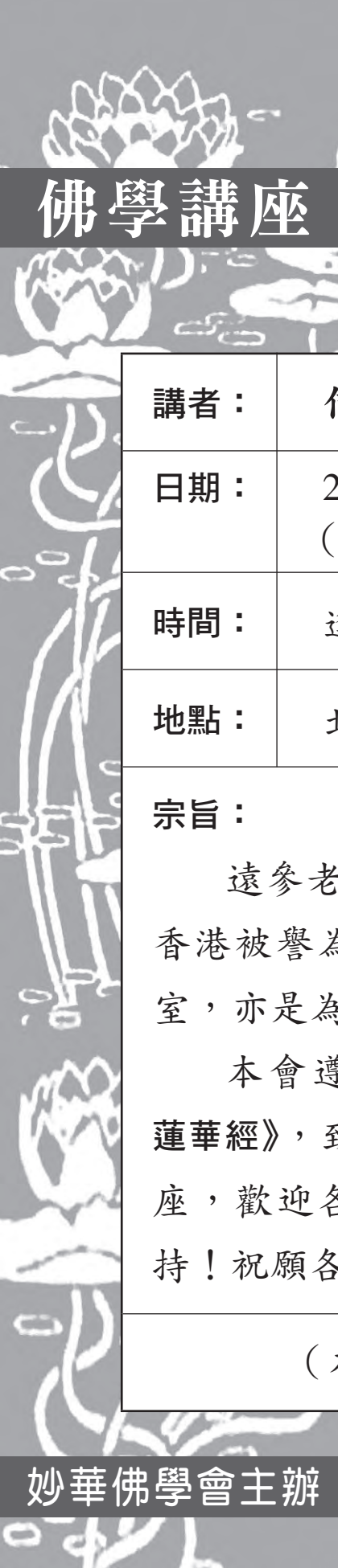
課程簡介：

本課程主要選取大乘佛典中般若、寶積、唯識及如來藏系等典籍，以漢譯本為依據，介紹相關典籍的思想特質，藉此擴闊研習者對大乘佛教的認識。

- 星期一**
- 1) 解深密經 (14節)
 - 2) 心經 (6節)
 - 3) 大樹緊那羅王所問經 (20節)

- 星期四**
- 1) 寶積經普明菩薩會 (20節)
 - 2) 勝鬘經 (20節)

報名方法：無需報名



佛學講座

《妙法蓮華經》 淺釋

講者：何翠萍老師

日期：2015年3月15日至11月22日
(4月5日及9月27日公眾假期休息)

時間：逢星期日下午2時至3時半

地點：北角英皇道368號3樓妙華講堂

宗旨：

遠參老法師生前特別推崇《妙法蓮華經》，在香港被譽為法華王。妙華佛學會前身之妙寶經室，亦是為紀念遠老法師而成立。

本會遵循慧瑩法師遺教，致力弘揚《妙法蓮華經》，致力弘揚遠老法師思想，特開設此講座，歡迎各界人士參加，期望各位會友發心護持！祝願各位於一乘菩薩道上，永不退轉！

(本講座無須報名，費用全免)

妙華佛學會主辦

歡迎各界人士隨喜參聽

2015 年度法會時間表

序號	法會項目	農曆	公曆	星期	時間
1	新春法會	正月十五	三月五日	四	09:00-12:00
2	觀音菩薩誕法會	二月初十 (二月十九日)	三月二十九日	日	14:00-16:30
3	遠參老法師圓寂紀念法會	三月初八 (三月初九)	四月二十六日	日	14:00-16:30
4	釋迦牟尼佛誕法會	四月初七 (四月初八)	五月二十四日	日	14:00-16:30
5	印順導師圓寂紀念法會	四月二十八日	六月十四日	日	14:00-16:30
6	觀音菩薩誕法會	六月十八日 (六月十九日)	八月二日	日	14:00-16:30
7	慧瑩法師紀念法會	七月十日 (七月十三日)	八月二十三日	日	14:00-16:30
8	觀音菩薩誕法會	九月十三日 (九月十九日)	十月二十五日	日	14:00-16:30

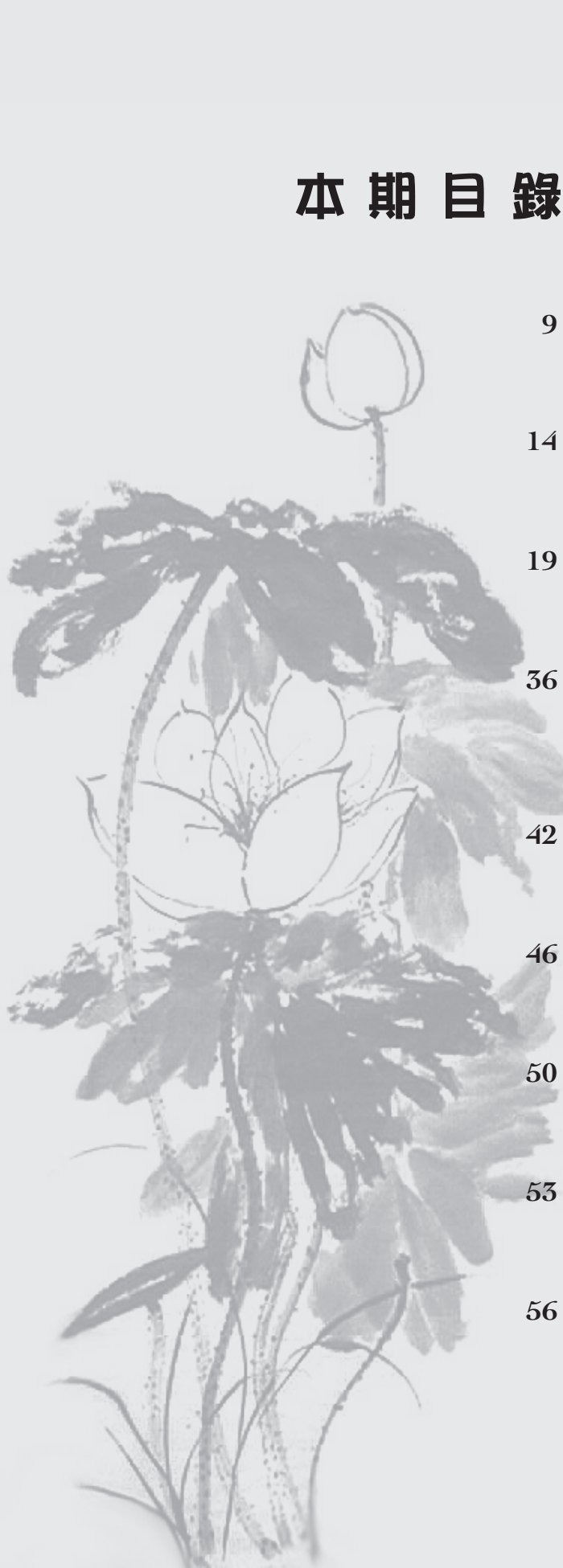
註：法會在英皇道榮馳商業大廈 3/F 舉行

() 括弧內的日期是正日，現提前在星期日下午舉行。

結業典禮

妙華佛學會二零一四年唯識思想課程暨第二十八屆佛學初階班結業典禮，將於二零一四年十二月七日上午十時，在香港北角英皇道 368 號榮馳商業大廈 3 樓妙華講堂舉行，禮請明珠佛學社社長劉錦華居士為主禮嘉賓，敬請各位學員及妙華會友依時出席。

本期目錄

- 
- | | |
|----|--|
| 9 | 妙法蓮華經講記（之十）
慧瑩法師主講 |
| 14 | 大智度論講義序
厚觀法師 |
| 19 | 人間的佛陀
黃家樹居士 |
| 36 | 不可留下遺憾
——懷念德聖師姐
德瑾、德熹、德山、程桂嬋 |
| 42 | 相忘於江湖
洪真如 |
| 46 | 因緣幸賜
孔亮人（光融） |
| 50 | 一個義工的感悟（三）
鄭展鵬 |
| 53 | 淺談維生素B12
曾炳涵醫生 |
| 56 | 捐款大德芳名 |

《妙法蓮華經》

講記(之十)

慧瑩法師主講 何翠萍筆錄

法師品至結尾都屬流通分，主要講功德，對受持經典的人有種獎勵，另外也讚歎了《妙法蓮華經》的開權顯實法。讚歎法的可貴，如做廣告差不多，多些讚歎功德，就多些人發心流通。



不過在世俗諦來講，甚麼的形象是要有甚麼名稱，如果你是以法為師，以法施於人的居士，我在心念上是應該尊重你為法師，但如果稱呼就不可以了。因為世俗諦是要出家才稱法師，在家的也只是稱

為某某大居士，不可以直接叫你為法師。這是世俗諦，碗叫碗，碟叫碟，不可以亂叫。如小學裏的書桌矮，老師坐在上面，你不可以把桌子叫做椅子；小學生很矮小，把大人坐的椅子當作桌子來寫字，你不可以叫椅子做桌子。雖然有時可以椅子作桌子用，桌子作椅子用，但它

明明是大家都公認是椅子，就叫椅子，公認是桌子，它就叫桌子。世俗諦有它的形相，有它的作用，是約定俗成的，名稱是要照世俗人公認的規律來安立，不可隨自己的喜好，冠以不合情理的稱謂。

我們讀的這本經開頭寫明「一乘法師遠參修正」，他自稱一乘法師，不是自高自大，他認為是負責任的意思，不是貢高我慢，不是自稱自讚。所以法師人人都可以做，人人都應該負起這個以法為師，以法施於人的責任。

法師品的經文講：「若復有人，受持讀誦解說書寫妙法華經乃至一偈。」「受持」是自己信受了，持而不失，不會忘記。「讀」是開口看著書讀，「誦」是背誦，讀熟了不用看也背得出。「解說」是把文字所詮的意義講出來。古時沒印刷，如果要流通經典就要書寫抄出來，現在應該是印經，但現在還有人書寫，為了表示尊敬，有人用血來寫。有時讀誦都能利益人，有些人本來不信佛教，但聽到鄰居讀經，覺得很好聽，很有意義，就會發心去看佛經。有些佛經講，天人很喜歡聽人讀經，因為天上沒人講經，天人聽到有人讀經就生歡喜心，所以讀誦也有好處。總之受持讀誦解說書寫的用意都在流通上。

受持、讀、誦、解說、書寫叫五法行，唯識家加多聞、思惟、隨喜、供養、施他五種叫十法行。你來聽經，聽了能信，所以聞也很重要；聞了之後要思惟，生一念的隨喜心，也是敬法，尊重心、恭敬心也是一種供養，引導人去聽經，對於人有利益。十法行比較詳細些，其實五法行都可以，你依五法行或十法行去做，你就是尊重法，就是以法為師，就是以法施於人，你就是法師；你受持《法華經》，你就是一乘法師，你受持三乘經，你就是三乘法師。無論你是人或是天、或是天龍八部的眾生，只要你

認識這個法，受持這個法，做流通的工作，你就是法師。

法師品一開頭是為四眾八部授記，如果授記是屬於正宗分，那麼這品的第一段也可以當做正宗分。經文講：「爾時世尊因藥王菩薩告八萬大士」，這是對法會八萬大眾說的，「藥王，汝見是大眾中無量諸天、龍王、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩睺羅伽、人與非人」，這是八部眾；「及比丘比丘尼，優婆塞優婆夷」，這是四眾；「求聲聞者，求辟支佛者，求佛道者」，這是三乘人；「如是等類，咸於佛前聞妙法華經一偈一句」，這是說他未聽《法華經》之前是三乘人，但他們現在全部在釋迦佛前聽了妙法華經，就算他遲來只聽得一偈一句，甚至一念隨喜心，隨喜就是不會抗拒，而且是很隨順很歡喜地讚歎這道理，贊成這件事，他都結下了一乘的因緣，種下了一乘的佛種，佛都為他授記，「當得阿耨多羅三藐三菩提」，連所有八部四眾三乘人全部都授記了。

佛不但注重佛世時的弟子，同時很注重如來滅後的弟子，「又如來滅度之後，若有人聞妙法華經乃至一偈一句一念隨喜者，我亦與授阿耨多羅三藐三菩提記。」這裏講佛滅度後，如果你聞了《法華經》，甚至只聽得一偈一句，生起一念的隨喜心，我

釋迦佛都為你授記。現在你們聽了《法華經》，你們都得授記了。

「若復有人，受持讀誦解說書寫妙法華經乃至一偈，於此經卷敬視如佛。」這裏開始講流通工作，五法行當然是流通工作，就算是做供養的工作，對這經卷敬視如佛，也有很大功德。這句話很重要，因為佛說：法在即佛在。佛對於法、對於僧都很恭敬。有法流通，所以法身常住，即是佛在世間；沒有佛法在世間等於沒有佛，可見佛對法非常尊重。佛對僧也非常尊重，佛說：你供養僧眾就是供養我。佛是非常尊重大眾，因為有僧伽大眾在世間上，他們是實踐佛法，弘揚佛法，有僧在表示世間上有佛法，有僧在世間能令正法久住。

大家對這部經典要恭敬，你們見到這部經典要當作見到佛，所以你們聽經的時候要安靜一些，安靜是表示恭敬。古時皇帝大官出遊叫大眾肅靜迴避，是表示恭敬。我們要敬法如敬佛，敬僧也要如敬佛，這是三寶弟子應有的形象和規矩。

這裏的經文一方面是讚法，一方面是讚人：「種種供養，華香瓔珞，末香塗香燒香，繒蓋幢幡，衣服伎樂，乃至合掌恭敬」，用這樣多的供養去恭敬佛，恭敬法。佛對藥王菩薩說：「藥王，當念是諸人等，已曾供

養千萬億佛」，藥王你應當知道，這些人對《法華經》的種種供養、尊重、恭敬，你不要以為他們是初發心，其實他們曾經供養了千萬億佛，已經「於諸佛所，成就大願」，他們現在出現，是為了「愍眾生故，化生人間」，為了憐憫退心墮落的人，所以來做你們的模範，示範給你們看。

「藥王，若有人問，何等眾生於未來世當得作佛？應示是諸人等，於未來世必得作佛。」這段是讚法讚人，屬於流通。

「藥王，多有人在家出家，行菩薩道，若不能得聞讀誦書持供養是法華經者，當知是人未善行菩薩道；若有得聞是經典者，乃能善行菩薩之道。」這是講很多在家和出家的弟子行菩薩道，當他發了權教菩薩心，而未發一乘實教菩薩心的時候，即未曾聽到《法華經》的時候，這個人是未能善於行菩薩道。這個「善」字是善巧的意思。如果這人聽了《法華經》，恢復了一乘菩薩道，才能善巧地行菩薩道。

「其有眾生求佛道者，若見若聞是法華經，聞已信解受持者，當念是人，得近阿耨多羅三藐三菩提。」有些眾生是求成佛，如果他見到聽到《法華經》，又能相信，能瞭解，能受持，你應該想像這個人是近於阿耨

多羅三藐三菩提，近於成佛。當念的「念」是知道、想像的意思。

下面舉出鑿井近水的譬喻：「藥王，譬如有人，渴乏須水，於彼高原穿鑿求之，猶見乾土，知水尚遠，施功無益，轉見濕土，遂漸至泥，其心決定知水必近。」為何講聽了《法華經》就近於成佛呢？就譬如有個人，口渴想喝水；沒水的時候，要鑿井求水。如果在高原陸地上鑿，都是乾土，就可知道找不到水源；如果換一個地方來挖，看見濕的泥土，就可知道這裏一定有水源。

「菩薩亦復如是，若未聞未解，未能修習是法華經，雖持餘經，當知是人，去阿耨多羅三藐三菩提甚遠，若得聞解思惟修習，必知得近阿耨多羅三藐三菩提。」這一段是把法理合上譬喻，菩薩也是一樣，如果他未曾聞，未曾解，未曾修習《法華經》，他雖然受持其他權教種種的大乘經，但這個人距離阿耨多羅三藐三菩提很遠，就等於挖高原的乾地，距離水還很遠。如果能得聞瞭解思惟修習《法華經》，就接近阿耨多羅三藐三菩提，就走上成佛之路，就好像挖到濕的泥土，可以知道必然有水了。

「藥王，若有善男子善女人，於如來滅後，欲為四眾說是法華經

者，應入如來室，著如來衣，坐如來座，爾乃為四眾廣說斯經。」這裏標出了三軌。火車、電車等都有路軌，火車若出軌就很危險了。我們要受持讀誦弘揚《法華經》，就要依這三條軌道，三種方法去做，才不會出軌。如果你不按照這三種方法去做，就會出軌，就受持不了《法華經》，或者會生煩惱，生種種的痛苦。所以佛對藥王菩薩說：如果有人在如來滅後，想為四眾說這部《法華經》，那麼他首先要入如來室，要著如來衣，坐如來座，他具足這三個條件才能為四眾說這部經。

「如來室者，一切眾生中大慈悲心是。」你要弘法，對一切眾生都要有大慈悲心。大慈悲心就好像一間室，一間房子，進去就安全了，可包容、容納很多人；如果沒房子就受風吹雨打，日曬雨淋，沒有安全感。你有大慈悲心就好像有一間大房子一樣，你的慈悲心越大，你的大廈就越大，可容納和蔭庇更多的人。你的慈悲心越小，就容納不了多少人。你沒慈悲心就甚麼都容納不了。所以弘揚佛法要有大慈悲心攝受一切眾生，我們要作這樣的思惟：一切眾生以前是菩薩，不過他們退心墮落了。我們若能這樣想，慈悲心就會生起。

「如來衣者，柔和忍辱心是。」我們穿衣服，不一定要很漂亮，但總要

乾淨、稱身，人家看見很舒服。如果衣不稱身或赤身露體就不好看了。弘揚《法華經》的人要有柔和忍辱心，就算被人打罵也能忍。有的人要守護他自己原來的信仰，你講的他沒聽過，所以他就會罵你；如果你沒柔和忍辱心，你就會起煩惱，這又怎能去弘法呢？如果你發脾氣，就好像沒穿衣服那樣醜陋。衣有一種莊嚴的作用，你有柔和忍辱心就有莊嚴，就會令眾生信服，即使初時不信服，慢慢也會信服。

「如來座者，一切法空是。」你弘揚《法華經》，還要通達一切法空。如果你認為自己已經很慈悲很忍辱，別人還要恩將仇報，那時你的心就很痛苦，就不能忍了，這就不可以弘法，甚至連菩薩道也退了，所以你不通達空是不行的。空為何要用座來譬喻呢？因為椅子是四平八穩的，你有座椅，就可以坐得穩當；如果你沒有椅子坐的時候，別人推你，或大風吹，你都會站不穩，就沒辦法做你的工作，所以這個座就更加重要。你能通達一切法空去受持流通《法華經》，就不怕被人打罵，不怕被人毀謗，不怕被人輕視；因為眾生是緣起無實性，菩薩也是緣起無實性，但工作是要這樣做，你通達一切法空就不怕任何打擊。

我相信遠老法師具足了這三個條

件，通達一切法空，所以別人怎樣罵他，毀謗他，他都如如不動。他能忍辱，又慈悲，我們大家都要學習他。如果你學不好這三個條件，不但沒辦法弘揚《法華經》，也沒辦法行一乘菩薩道，連權教菩薩道也行不了，就是修阿羅漢也修不到。如果沒有慈悲心，沒有忍辱力，不知道法空，就甚麼事都做不成。世間上做大事的人都要忍，小不忍則亂大謀。但如果不通達一切法空而強逼自己忍氣吞聲，你又會覺得很辛苦，甚至會令身體出毛病。所以我們一定要通達一切法空，明白忍即非忍，是名為忍，這樣就沒問題了。

「安住是中，然後以不懈怠心，為諸菩薩及四眾廣說是法華經。」安住在這三軌之中，這就叫做菩薩的悲智雙運，也就是福慧雙修，大慈悲心是悲，柔和忍辱也是慈悲，通達一切法空是智慧。你能念念都不離三軌，你的力量就很充足，很廣大。「不懈怠心」就是精進心，你安住在三軌之中，然後用不懈怠心才能為諸菩薩及四眾廣說這部《法華經》。三軌之中，如果你缺少一樣，不但弘揚不了，也受持不了，一遇到別人毀謗你，你就會失去信心，隨之退墮。

所以，我們要依三軌而行。



(待續)

《大智度論講義》序

釋厚觀

《大智度論》是《摩訶般若波羅蜜經》的釋經論，向來有「佛教百科全書」的美譽。《大智度論》除了廣釋《般若波羅蜜經》之外，還引用了大量的經、律、論，無論是文獻研究，或是修行實踐，《大智度論》皆具有很高的參考價值。不過，要深入《大智度論》的內涵，必須充實《阿含經》、部派思想、初期大乘經典，乃至《中論》論法等，才能正確掌握其中要義。

《大智度論》由鳩摩羅什譯師傳入中國，根據文獻記載，距今一千多年前，當《大智度論》翻譯完成後，宣講法席盛況空前，一時之間蔚為風潮，曾出現過多本相關注疏。遺憾的是，流傳至今，卻僅存北周慧影法師的《大智度論疏》殘本，甚為可惜！筆者弘講《大智度論》多年，為了教學的方便，著手《大智度論講義》的編輯，經過多次修訂，終於因緣成熟，於是決定印行出版。

感恩種種殊勝的助緣聚合，《大智度論講義》才得以完成；在此，願將這段因緣歷程略述如下，以供後人參考。

與《大智度論》的因緣

說起我與《大智度論》的因緣，要從 1975 年說起。當時就讀大學二年級的我，到佛教書局請購佛書，一眼看到架上「大智度論」這四個字，立刻生起無量的歡喜心。或許是宿昔因緣，我與《大智度論》從此展開了法喜充滿的旅程。

初次瀏覽《大智度論》時，對其中精彩的故事與生動的譬喻特別感興趣，只是許多「阿毘達磨」的名詞與法義都看不懂，又沒有人指導，只好跳過去，無法完整地看完。

後來就讀中華佛學研究所，1983 年陳榮波老師帶領我們上《大智度論》課程，以「印順導師《大智度論》標點本」為讀本。當時我們班上有八位同學，簡單編輯講義上台報告；惠敏法師實力比較深厚，分配多一點，其他每人大約 12 卷，以一學期的時間將 100 卷的《大智度論》讀完。另外，陳榮波老師還開了一門《俱舍論》，也僅是一學期。雖然時間很短，無法仔細研讀，但在上完這兩部論之後，對佛法的架構更能掌握，對法義的理解也

深入許多。當時，便決定以《大智度論》作為我的研究論文。

中華佛學研究所三年結業後，1985年秋，我依止印公導師出家。1987年4月到日本東京大學留學期間，仍以《大智度論》為研究主題。每年寒假或暑假都會回來臺灣到華雨精舍小住幾天，向導師請安，並請教《大智度論》相關問題。記得約於1991年，有一天，請教法義之後，導師說：「你等等，我有一樣東西送給你。」沒想到，拿出來的，竟然是導師整理最勤、最詳細的《大智度論》筆記。當時真是滿心法喜，感激不已！我當下就發願，未來要設法使這份手稿發揮最大功用，並將這份筆記的內容整理出來與大家分享。2003年起，我們先將《大智度論》筆記進行掃描，又請福嚴佛學院師生及福嚴推廣教育班學員共三十餘人，日以繼夜地將導師筆記轉打成文字檔，並進行了六次的校對，最後於2004年由印順文教基金會發行「印順導師《大智度論》筆記」光碟與大眾結緣。

另外，為了解決《大智度論》100卷中前後交互引證的出處，我與郭忠生老師合編了《大智度論之本文相互索引》，全文刊行於1998年9月25日出版的《正觀》第6期。「印順導師《大

智度論》筆記」及這份《相互索引》，成為日後編輯《大智度論講義》的重要參考。

以《大智度論》為主的教學

編輯完整的《大智度論講義》之前，藉由講授《大智度論》教學相長，不斷地深入、旁通，是非常必要的。我以《大智度論》為主體的教學，可分為兩種模式：一為主題式探討，二為全面性研讀。

一、主題式探討：

提出《大智度論》中幾項重要的主題，引導學生、聽眾進入《大智度論》的大門。

在日本留學期間，惠敏法師與我，以及在日本工作的居士、留學生等組成「菩提會」，每月聚會研討佛法。1993年9月起，定期以《大智度論》中的「六度」為主題，作深入淺出的講授。1997年東京大學印度學佛教學博士課程修畢後回國，一方面在台北中華佛學研究所開了一年的《大智度論》課程，同時也回到新竹福嚴佛學院任教。1997年9月至1998年6月，與福嚴佛學院學生一起研討《大智度論》中的「菩薩觀與六波羅蜜」；1999年9月至2000年6月，則以《大智度論》的「共聲聞的三十七道品、三解

脫門，及佛的十八不共法，淨佛國土」為主題。而 2001 年 4 月 11 日至 2001 年 6 月 27 日，首次開辦「福嚴推廣教育班」第 1 期，由於授課對象為學佛的社會大眾，因此選讀了《大智度論》中的「六波羅蜜」。

此外，多次海外弘法時，由於需要在短短的幾小時內，使聽眾得到法益，也多半採取「主題式探討」。

二、全面性研讀：

以《大智度論》100 卷為教材，進行完整的研討、授課。

於 2004 年 9 月至 2006 年 6 月間，每週 4 至 5 小時的時數，以新竹福嚴佛學院院內學生為主，首次將 100 卷的《大智度論》完整上過一回合。上課前，由我指導同學編輯講義，平均修改過七次才定稿，上台報告及師生討論後，又再次修訂才完成。

2006 年，我被推舉為慧日講堂第 13 任住持，在台北成立「慧日佛學班」，為一般大眾講授《大智度論》。第 1 期至第 8 期的慧日佛學班（2006 年 9 月 23 日至 2010 年 6 月 5 日），以四年的時間上完《大智度論》卷 1 至卷 55。2010 年 6 月 27 日，我回任為福嚴精舍住持及佛學院院長，繼續在新竹福嚴推廣教育班（2010 年 9 月 18 日至 2013 年 6 月 9 日）上完《大智度論》卷 56 至卷 100。

從 2006 年 9 月至 2013 年 6 月，前後整整七年，由我自己完整地講完《大智度論》100 卷。這份《大智度論講義》，就是這段時期編輯修訂完成的。

於此同時，為了強化對於《大智度論》引證文獻的背景知識，我和福嚴佛學院中學有專精的老師們，共同於院內開設《大毘婆沙論》200 卷、《俱舍論》30 卷的研究課程。另外，也和學院師生一起完整地研讀過漢譯四部《阿含經》，我也完整地講授過龍樹菩薩兩部重要的著作《中論》、《十住毘婆沙論》，以及《大乘大義章》（東晉慧遠問，羅什答，《鳩摩羅什法師大義》）。

至今，即使 100 卷的《大智度論講義》已編輯完成，2009 至 2010 年、2013 至 2014 年，每學年我仍於學院內開設《大智度論》課程，一方面溫故知新，另一方面鍛鍊學生深入經藏的能力。

由於隨時要查閱《大智度論》，《大正藏》第 25 冊這本精裝書幾乎成了我的「日常課誦本」，且已經多次解體，只能勉強以膠帶黏貼繼續使用。每次師友們看到我這本《大智度論》，總是笑稱這是「韋編三絕」的現代版！

《大智度論講義》的編輯

《大智度論講義》的編輯，以《大正藏》25 冊中的《大智度論》原文為底本，除了改用新式標點之外，並分段落、加科判，並加註難解的字詞及《大智度論》所引用的經、律、論出處，方便讀者對照參考。

關於「新式標點」，參考了「印順導師《大智度論》標點本」（民國 64 年 12 月 8 日完成校勘標點，香港佛慈淨寺藏版）。不過，印順導師所用的底本是清光緒 9 年（1883 年）姑蘇刻經處的版本，用字與《大正藏》有不少出入，必須視情形加以調整。

「科判」部分，除了參考北周慧影的《大智度論疏》（《卍新纂續藏經》第 46 冊）、隋吉藏的《大品經義疏》（《卍新纂續藏經》第 24 冊）之外，「印順導師《大智度論》筆記」提供了很大的幫助，少部分參考了妙境法師的《摩訶般若波羅蜜經·科判表》（美國法雲禪寺出版社般若編輯小組編，2005 年 4 月，美國法雲寺發行），其他多是筆者所加。

關於《大智度論》的「引文出處」，比利時 Lamotte 教授的「《大智度論》法文譯注」提供了很大的幫助，郭忠生老師幫忙翻譯其中部分內容，非常感謝！不過，Lamotte 教授僅譯出《大

智度論》卷 1～卷 34 及〈發趣品〉，因此，第 35 卷之後的「引文出處」，都是在教學及講義的編輯過程中由筆者及同學找出來加註的。

事實上，還有很多豐富的內容，因受限於篇幅，無法全部記載於《大智度論講義》中。如果要將我上課的內容整理成書，分量勢必相當可觀。因此，有心研讀的讀者們，若能搭配我講授的《大智度論》MP3，或許可以解決「法門分別」等較深奧的問題。相關影音資料可以到慧日講堂影音下載網站（<http://video.lwdh.org.tw/html/dzdl/dzdl0.html>），及 Youtube、土豆網瀏覽。

在講義編輯過程中，在法義及經文的解讀上，與宗證法師有較多的討論，提供了不少寶貴的意見；關於中文字詞問題，慧璉法師、王志攀居士曾給過我一些建議；福嚴佛學院師生間的討論、腦力激盪，彼此教學相長，也多少呈現於《大智度論講義》中；潘莉健居士幫忙調整版面格式的初稿，本良法師幫忙排版印刷；另外在影音方面，還有多位法師、居士幫忙錄影、錄音、視訊、聽打、校對、剪接、後製等，提供種種助緣，在此一併致謝。

如今，臺灣大學哲學系漢傳佛學



參與臺大哲學系舉辦的「《大智度論》研讀會」

照片中由右至左，分別為厚觀法師、陳平坤教授、嚴瑋泓教授、李明書助理。

研究室，每個月於臺大校內舉辦的「《大智度論》研讀會」¹，使用筆者編的《大智度論講義》來研討；台北中華佛教青年會、佛陀教育基金會、高雄正信佛教青年會等單位，也應用過這份講義來開課；海內外也時有耳聞開辦《大智度論》課程的消息，實在令人感到欣慰。

《大智度論講義》的編輯，前後花了七年的時間，科判層次、編輯體例未能統一，疏失難免，還請讀者海涵；《大智度論》的解讀與科判見仁

見智，還有許多改善的空間，還望賢達智士不吝指正。最後，願以此功德，迴向於菩提，我等與眾生，皆共成佛道！

2014年9月1日
序於新竹福嚴精舍



¹ 詳情見臺灣大學哲學系漢傳佛學研究室網址 <http://homepage.ntu.edu.tw/~d01124001/> (2014.09.01)。

「《大智度論》研讀會」始自 2013 年 7 月 20 日，目前持續進行中。

人間的佛陀

（釋迦牟尼佛傳）

黃家樹居士

第一節 基本認識

古代的印度人在宗教與哲學思想方面留下了極豐富而珍貴的文獻，但可信賴的史書卻幾乎一本也沒有遺留。這是因為古印度人只注重普遍真理和普遍價值的探究，對個別事件及現實生活的記述則毫無興趣。他們要知道的，是真理和價值的實際，以及隨此實際去踐行的方法，至於真理誰說，誰實踐，也就不大理會了。所以，他們不喜攪個人崇拜，遂亦缺乏完整的個人傳記。今日我們所見到的有關釋尊事跡的記述，大都是佛滅後數百年間完成的文獻。其中有部分是原始口傳下來的史料，但亦有不少是後人所增益而成的。這些文獻充滿了宗教徒的熱誠，皆不免將釋尊的事跡加以神秘化。故此，今日要如實地描述釋尊的生平，根本上是一件非常困難的事。對任何釋尊傳記，我們只宜視之為「大致如此」，不宜肯定之為「必然如此」。不過，由於印度人偏重宗教思想與精神價值，各釋迦傳中有關釋尊言行教化部分，卻是大同小異，可資憑信的。而這些地方正是釋尊事跡中最重要的部分。重要部分

既然大體不誤，其他地方雖然各有出入，亦無損佛傳的價值了。

第二節 釋尊的出生背景

1 釋尊的氏族

釋迦（Śākya），為種族之名，乃「有威力者」的意思，故可簡譯其意為「能」。據大乘佛教相傳，釋迦族乃阿利安人的剎帝利種，出於名王甘蔗之後，而甘蔗王族則出於瞿曇，又名喬答摩（Gautama）仙人之後。故其族以瞿曇為姓。不過，對釋迦族為阿利安人的傳統說法，近代學者每持相異的觀點。如英國的歷史學者雲遜·史密斯便說：「釋尊似乎是出生於蒙古族。就是說，好像具頗似於蒙古人的特徵，而且和西藏人 Gurkha（居喀）的山岳民族，更為相近。¹」此外，日人荻原雲來、藤田豐八，及我國的印順法師亦認為釋迦族並非白皮膚的阿利安人，而是黃族的蒙古人。雖然這種異於傳統說法的觀點仍未有確證證其必對，但釋迦族非純屬阿利安血統，則可無疑問。

¹ 見 Vincent A. Smith: The Oxford History of India, Oxford 1928, P.47

2 釋尊的祖國

釋尊降生於喜馬拉雅山麓的一個小國，其國以迦毘羅衛城（Kapilavastu）（新譯劫比羅伐罕堵）為首都。城主淨飯王為當時釋迦族的共主。釋尊即其太子。迦毘羅衛位於今日尼泊爾的南邊，與印度接壤。據玄奘《大唐西域記》卷六所記，其地於玄奘遊歷時（西元七世紀）已「荒蕪已甚，王城頽圯……空荒久遠，人里稀曠」。但在佛世時，則「土地良沃，稼穡時播，氣序無愆，風俗和暢」。可見該地人民以農為務，生活安定，其為和樂之邦是可以想像的。

3 釋尊的家系

釋尊的祖父名師子頗，生四子。長子為淨飯王，次子名白飯，三子名斛飯，四子名甘露飯。淨飯有二子，一名悉達多，即釋尊；二名難陀。白飯王有二子，一名阿難陀，二名調達（即調婆達多，又作提婆達多）。斛飯王有三子，一名摩訶男，二名阿那律。甘露飯王有二子，一名婆敷，二名跋提。其中阿難陀後來出家，為佛的使者，以「多聞第一」而為佛十大弟子之一。跋提、婆敷（亦即十力迦葉）、摩訶男亦隨佛出家，為五比丘中的三人。²

釋尊之父淨飯王娶天臂（Devadaha）城城主阿拏釋迦王（Anusakya）之二女摩耶（Māyā）與波

闍波提（Prajāpatī 意即大愛道）為妻。摩耶即釋尊之生母。天臂城在迦毘羅衛的東面，二城相距不遠。由於天臂城亦為釋迦族之城邦之一，故與迦毘羅衛素有姻親的關係。

4 釋尊的出生地

摩耶夫人與淨飯王結婚多年，皆無所出。直至四十（一說四十五歲）那年才有身孕。依據當時習俗，婦人懷孕，須回娘家生產。所以，摩耶夫人於分娩前，便依時俗返回娘家。豈料半途至嵐毘尼園（Lumbinī）休息時，便已產下太子。

嵐毘尼園在今日尼泊爾邊疆地區的婆達利耶（Padariya）村。其地有一寺院名輪民齡（Rummindei）於近世發掘時發現一條阿育王（Ashoka）建造的石柱，上面刻有一段文字³：

「奉天承運，皇帝畢耶陀悉那⁴踐祚二十年，御駕幸臨頂禮此釋迦牟尼誕生聖地，敕命建一石柱以誌其事，並圍以石垣。因佛陀誕生於此，詔免嵐毘尼村賦稅，但納土貢八分之一代例額」⁵

2 四王之子嗣名稱佛典記載不一，現引《五分律》卷廿五之說，五比丘名字詳見《佛光大辭典》頁一零七二。

3 參閱中村元著，王惠美譯《瞿曇佛陀傳》第一章第一節「誕生的時候與地方」。

4 畢耶陀悉那 Priyadasi 又名天愛喜見王。

5 據許雲樵《天竺散記》頁 163 影印圖片。

由這一碑文，可證此地確為佛陀誕生地，因為石柱於輪民齡寺發現，所以，一般稱之為 Rummindei 石柱。

5 釋尊的名字

釋尊的全名是釋迦牟尼 (Śākya-muni)。釋迦是種族名稱，義為「能」，這在前面已說過。「牟尼」義為寂默賢人，有仁者之義。所以，釋迦牟尼也就義譯為能仁，實其族用以尊稱瞿曇佛陀，目之為本族之聖者。一般說「釋尊」，便是這一名詞的略稱。佛陀降生後，因具備了一副祥瑞之相，所以就命名悉達多 (Siddhārtha)，有「一切義成」的意思。

第三節 釋尊的出家及修行

1 宮中優裕的生活

悉達多太子出生後七日，其母摩耶夫人便病逝。以後就由姨母波闍波提 (《大唐西域記》卷六譯作鉢邏闍鉢底) 撫育長大。太子少年時代的生活，初期的佛教經典記載不詳。不過，有一事實為各書所同記而必知無誤者，就是太子很年輕便已有出家之志，淨飯王恐其學道，常以五欲娛樂之。所以，他於少年時的享受是特別多的，際遇也是特別好的。這方面《中阿含經》卷二十九《柔軟經》裡有頗詳細的描述。

「爾時世尊告諸比丘：自我昔日出家學道，為從優遊從容閑樂極柔

軟來。我在父王悅頭檀⁶家時，為我造作種種宮殿——春殿、夏殿及以冬殿，為說好遊戲故。去殿不遠復造種種若干華池……於彼池中殖種種水華……為我好遊戲故……而使四人沐浴於我，沐浴我已，赤旃檀香塗我身。香塗身已，著新繒衣。上下內外表裡皆新，晝夜常以繖蓋覆我，莫令太子夜為露所沾，晝為日所炙……復次若有野田禽獸，最美禽獸……常為我設如是之食，我憶昔時，父悅頭檀家，於夏四月昇正殿上，無有男子唯有女妓……我欲出至園觀之時，三十名騎，簡選上乘，鹵簿前後，侍從導引，況復其餘。我有是如意足，此最柔軟。」(大正卷一，607 頁下)

2 出家的遠因

像這樣豐富的享受，優裕的生活，換是常人，斷難不沈溺，但太子卻反而感到非常煩厭。在後來的佛典裡常提及太子遊觀四門的故事，說太子出東南西北門外遊玩，見到老、病、死及出家四事，因而對五欲生活益感厭惡，遂決定出家學道。⁷ 實則生老病死之說，及出家修道的風氣，早於釋尊之前便已極其流行。太子自幼即跟隨婆羅門學諸技藝典籍議論，⁸ 對

6 Śuddhodana 即淨飯王。

7 如《過去現在因果經》卷三及《佛說眾許摩訶帝經》卷四即作此說。

8 《過去現在因果經》卷一末載太子隨婆羅門學文事頗詳，可參考。

生老病死等事，豈會不知不曉，而要待出四門遊觀時才懂？他之對王宮的奢侈逸樂生活感到煩厭，幼年接受婆羅門教育應是一個重要因素。不過，這並非說遊觀的事虛構，相反，太子出遊，必然不止這四次，亦不會每次只看到一個現象。應該是他於平日的出城遊玩中見到種種眾生苦相，以及社會上由階級制度所造成的不平等現象。這一切在其他貴族的眼中，也許是理應如此，但在他的心中，卻興起了無限的同情和痛苦，因而對自己豪華的生活大大不滿，終於走出象牙塔外，為眾生之痛苦追尋徹底解決之道。在他所創立的教義裡，眾生平等的主張是突出而重要的。這主張固然與傳統的思想大相逕庭，對當時階級性極強的社會更是一個極大的挑戰。在那個時代，首陀羅人〔賤民〕如果於路上遇到婆羅門或刹帝利，要跪在一旁讓路。要是偷看他們一眼，隨時會給他們挖掉眼睛。若要和他們理論，則連舌頭也會被割掉。但在佛陀的弟子中，就有這些可憐的首陀羅人，而且其中一位名優波離的（剃頭匠），更為十大弟子之一（他是持戒第一）。所以，佛教在印度是一個富於革命性的宗教，而佛陀正是一位偉大的革命者。他要改革專橫的傳統宗教，也要改革不合理的社會制度。撇開佛教其它教義不談，單就平等觀（即四無量心的捨無量心）來說，便足見創教者佛陀的偉大之處。一般的革命者大都是由下而上的，即由於自家的困厄而想

到同類的苦難，才起來改革不合理的現狀。釋尊卻是由上而下，由自家的優越地位而反念不同類的悲慘遭遇，進而捨棄本身地位，去為他們請命。

悉達多十七歲的時候（據《過去現在因果經》卷二），淨飯王為其娶釋種婆羅門摩訶那摩之女耶輸陀羅（Yaśodharā）為妃（據同上經），以為從此可止太子出家之念，將來便由他來繼紹輪王位。豈知太子婚後，不樂如前，但為了解決其父將來的紹嗣問題，只好與耶輸陀羅完夫妻之禮。遂得一子，名羅睺羅（Rāhula）。

3 出家的近因

促成太子出家的近因，是有一夜，宮中宴樂完後，太子遲遲不能入睡，起床走動。卻見妻子及諸宮女的種種不雅睡態，因而感悟不能自己，乃乘夜離宮出家。對此夜的情景，《過去現在因果經》卷二有很動人的描述：

「太子即從座起，遍觀妓女及耶輸陀羅，皆如木人，譬如芭蕉，中無堅實。或有倚伏於樂器上，臂腳垂地，更相枕臥，鼻涕目淚，口中流涎。又復見妻子妓女，見其形體：髮爪髓腦，骨齒髑髏，皮膚肌肉，筋脈肪血，心肺脾腎，肝膽腸胃，屎鼻涕唾，外為革囊，中盛臭穢，無一可奇。強熏以香，飾以花綵，譬如假借當還，亦不得久。百年之命，臥消其半，又多憂惱，其

樂無幾。世人云何恆見此事，而不覺悟。又於其中，貪著婬欲。我今當學古昔諸佛所修之行，急應遠此大火之聚。」

4 學道的經過

太子出家後，先到吠舍釐（Vaiśālī）城的跋伽婆（Bhārgava）仙人的苦行林求道。但林中的修道者或自餓，或食草，或淋水，或事火，或水居，或臥荊棘，或翹一腳，種種奇特苦行，只為想生於天道。太子認為，諸天雖樂，但福盡則還入輪迴，仍受諸苦。所以，像他們那樣希求果報，是終不能離開苦境的。既未慊所求，只好另訪賢者。於是，渡過恆河，經王舍城（Rājagṛha），欲詣阿羅邏迦藍（Ārāda-kālāma）仙人住處。經過城中的時候，會見摩揭陀國主頻婆娑羅王（King Bimbisāra）。王願將國土之半，分與太子共治，但太子不為所動，⁹跟着前往城外，拜阿羅邏迦藍仙人為師。此仙人以「無所有處」為最上境界（此境界為心中寂靜，不知覺有事物在此界或他界存在，而安住於喜樂的定中），非其能解脫。故太子學之而不能厭望。乃另訪鬱陀迦羅摩子（Udrakārāmaputra）仙人，請求指引。此仙人則以「非想非非想處」為究竟涅槃（此境界為「心中寂靜」以至對於一切事物完全沒有受覺，而似有生命存在，亦似無生命存在），實則亦非真能解脫。此二仙人雖修定至於四禪，但未能除

我及我想。所以，定力盡後仍不免流轉生死。太子於二仙人處學道後，知道若要求得無上道，非靠自力證悟不可。於是便到伽耶（Gayā）城南的優樓頻羅聚落（Uruvilvā），近尼連禪河（Nairāṇjanā）的苦行林去修行。

先是，太子離宮後，淨飯王曾數次遣派王師大臣追尋及勸阻。結果當然是徒勞無功。最後，淨飯王只好差遣憍陳如、阿說示（Aśvajit 即頻鞞）、跋提、十力迦葉（即婆娑）、摩訶男（即摩男拘利）等五人奉侍太子了。所以，太子進苦行林的時候，五人亦隨侍入內。

這時候的悉達多，為了專心修持，不覺到於廢寢忘餐的地步。有時只日食一麻一米，有時甚或於七日才食一麻一米。他雖然反對跋伽婆仙人苦行林中修行者那些苦行，但由於精

9 《佛所行讚》卷三瓶沙王（按：即頻婆娑羅王之異譯）詣太子品對此事有細緻描述，接本品，太子入城時，城中人皆「瞻仰尊勝顫，俯愧種種形」而「士女公私業，一時悉休廢」。在見過太子，「王舍城士女，長幼悉不安」，原因是「此人尚出家，我等何欲歡」。王見眾人「惶惶異常儀」，便召人「備問何因緣」，在知道原委後，王即往見太子，問太子「賢明年幼少，何故而出家」，認為「妙體應塗香，何故服袈裟；手宜握天下，反以受薄餐」，勸他「若不代父王，受禪享其土，吾今分半國，庶望少留倩」，或如太子覺得不好委屈受惠，則他又「當給勇健士，器仗隨軍資」，太子可「自力廣收羅」，如是則「天下孰不推」。但「是瓶沙王，種種方便說，太子志堅固，不動如須彌」。（《大正藏》第四冊頁 19-20）

進過度，自己卻不自覺地也苦行起來。如是滿六年，弄到皮骨相連，血脈皆現，而仍不得解脫，至是才悟到這樣修行，並非正道。因為苦了肉體，反而是執着肉體，這和縱情物欲的行為，相反而實相同。繼而思維，我現今是覺悟前非了，並知道離欲寂靜，為最真實。但如果以此羸弱身體成道，外道便會據此大張其詞，說自餓是入涅槃的正因，那就有損正法了。思慮及此，即從座起，至尼連禪河（Nairāṇjanā），入水洗浴，浴畢，並受牧女乳糜供養，食後通體舒暢，氣力漸漸恢復過來。於是渡河止於羯闍尸利沙山（即伽耶山，義譯象頭山）畢鉢羅樹（後稱菩提樹）下，以大悲大智大勇的襟懷，靜坐思惟了四十九日，終於透悟了一切法皆緣起性空，無常無我的道理。由是破無明，斷習障，得智慧光，成一切種智。時年約

三十六，¹⁰ 此後周遊教化四十九年，¹¹ 足跡遍及恆河下游各地。

第四節 初轉法輪

1 折服五比丘

釋尊證悟菩提後，先欲向曾師事之阿羅邏迦藍及鬱陀迦羅摩子二仙人說法，因為二人皆聰慧易悟，而阿羅邏更嘗發願求度。¹² 可惜，他們都不幸於前一日命終，失去聞法解脫的機會。

這時，佛陀復自思惟，「我今先當與誰說法，聞我法者速得解脫？念言，此五比丘執事勞苦（按：五比丘即憍陳如等人），不避寒暑，侍衛供養。我今寧可先與說法耶？」（《四分律》卷三十二）。於是向憍陳如等五人所居之波羅捺斯（Varanasi）城的鹿野

10 釋尊出家及成道年代今已難確斷，出家年代有 19、25、29 各說。本講姑且依《大般涅槃經》（東晉法顯譯）卷下而取 29 一說，經云：「須跋陀羅，我年二十九出家學道」。《長阿含經》卷四遊行經第二後亦云：「我年二十九出家求善道」。至於成道年代則以 29 出家，六年苦行，推計即為三十五。但《大般涅槃經》卷下則云：「三十有六於菩提樹下……成阿耨多羅三藐三菩提」，今考釋尊修苦行，足達六年以上，（如《過去現在因果經》卷三云：「垂滿六年」，《佛本行集經》卷廿五云：「太子苦行，已過六年」），如是算來，《大般涅槃經》三十六歲成道之說，亦無不合。

11 釋尊世壽有 79、80、或 80 以上數說。復以出家年代未能確定，故其教化年數亦無定論。有時同一典籍，說亦自相矛盾，

如上引《遊行經》說釋尊於臨涅槃前，對阿難說：「我所說法，內外已訖，終不自稱所見通達，吾已老矣，年且八十，譬如故車，方便修治，得有所至，以方便力，得少留壽。」然於後面又記釋尊為最後所收之弟子須跋（陀羅）說：「我年二十九，出家求善道，須跋我成佛，今已五十年」。依此，則 29 出家，六年修道，35 成道，50 年弘法，入滅時應為 85 歲，與前面所說的 80 便不合了。此處姑且依《般泥洹經》（失譯人名，附東晉錄）下卷而取四十九年之說。經云：「王（拍夷城王）曰：『佛當滅道，有何勅誡？』佛報王：『自我得佛，四十九歲，所說經戒，一切具悉。』」

12 《過去現在因果經》卷三云：「仙人（指阿羅邏）……白太子言：汝若道成，願先度我。於是太子，答言善哉。」

苑 (Sārnāth) 而去。本來，五人是陪侍釋尊在苦行林修持的，後見釋尊捨苦行林，受牧女供養，以為釋尊退轉，乃離棄而去，居鹿野苑。

佛陀至鹿野苑，五人遙見佛來，相約不與言語及禮敬，亦不與安置坐處。他們認為，釋尊捨棄苦行，接受牧女施食，必然已喪失道心，不足為敬。但當佛陀臨近時，五人都不自覺地起迎敬禮，或為敷座，或為執衣鉢，或為取水洗足，只是仍然故意稱佛為「長者瞿曇」。佛明白他們的想法，便說：

「汝等云何，於無上尊，而以高情，稱喚姓耶！我心如空，於諸毀譽，無所分別，但汝憍慢，自招惡報。譬如有子，稱父母名，於世儀中，猶尚不可，況我今是一切父母。」

五人聽了，甚感慚愧，並道出輕慢之故。佛對他們進一步曉諭說：

「汝等莫以小智輕量我道成與不成。何以故？形在苦者，心則惱亂；身在樂者，情則樂著。是以苦樂，兩非道因。譬如鑽火，澆之以水，則必無有破暗之照，鑽智慧火，亦復如是。有苦樂水，慧光不生，以不生故，不能滅於生死黑障。今者若能棄捨苦樂，行於中道，心則寂定，堪能修彼八正聖道，離於生老病死之患。」（以上兩段引文皆出自

《過去現在因果經》卷三）

2 說四聖諦

這時五人聞已，心大歡喜，敬仰無限。佛觀五人堪任受道，即再深入開示，為說苦集滅道四聖諦。四聖諦乃佛陀施教之根本義理。凡學佛的，必須知解。佛典中有關佛陀對五比丘開示四聖諦的記載，為數不少，如《佛本行集經》（卷三十四）、《佛所行讚》（卷三）、《三轉法輪經》（全一卷）、《四分律》（卷三十二）、《根本說一切有部毘奈耶雜事》（卷十九）、《五分律》（卷十五）、《佛說眾許摩訶帝經》（卷七）等經律，都載有其事。但最扼要明暢的，則為《過去現在因果經》，此經敘述釋尊事跡，由過去因緣起，以至降生、出家、成道、初轉法輪及度大迦葉止，記載繁簡適中，文字明暢優美，實為研究佛傳的重要典籍之一。茲將此經所記佛說四聖諦原文舉引於下，以見原始佛教的根本要義。

「憍陳如，汝等當知五盛陰苦：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、所求不得苦、失榮樂苦。……一切眾生，無不悉有，如此苦者，譬如以灰覆於火上，若遇乾草，還復燒燃。如是諸苦由我為本，若有眾生，起微我想，還復更受如此之苦。貪欲瞋恚，及以愚癡，皆悉緣我根本而生。又此三毒，是諸苦因，猶如種子能生於

芽。眾生以是輪迴三有。若滅我想及貪瞋癡，諸苦亦皆從此而斷，莫不悉由彼八正道。如人以水，澆於盛火。一切眾生，不知諸苦之根本者，皆悉輪迴在於生死。憍陳如，苦應知，習當斷，滅應證，道當修。憍陳如，我以知苦，以斷習，以證滅，以修道故，得阿耨多羅三藐三菩提。是故汝今應當知苦，斷習，證滅，修道。若人不知四聖諦者當知是人不得解脫。四聖諦者。是真是實。」（《過去現在因果經》卷三）

除《過去現在因果經》外，《彌沙塞部和醯五分律》卷十五所載亦甚簡要，可補《過去現在因果經》之不足。原文云：

「佛復告曰：世有二邊，不應親近：一者貪著愛欲，說欲無過；二者邪見苦形，無有道跡。捨此二邊，便得中道。生眼智明覺，向於泥洹。何謂中道？所謂八正道：正見、正思、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。復有四聖諦：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦。何謂苦聖諦？所謂生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求失苦。以要言之，五盛陰苦，是謂苦聖諦。何謂苦集聖諦？所謂有愛及俱生煩惱處處樂著，是苦集聖諦。何謂苦滅聖諦？所謂愛斷無餘，滅

盡泥洹，是謂苦滅聖諦。何謂苦滅道聖諦？所謂八正道，是謂苦滅道聖諦。」

佛陀猶恐憍陳如等未盡明悟，更將四諦之理反復解說，至於再三。如《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷十九所載：

「爾時，世尊告五苾芻曰：汝等苾芻，此苦聖諦於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦集、苦滅，順苦滅道聖諦之法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦聖諦，是所了法，如是應知，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦集聖諦，是所了法，如是應斷，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦滅聖諦，是所了法，如是應證，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此順苦滅道聖諦，是所了法。如是應修，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦聖諦，是所了法，如是已知，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦集聖諦，是所了法，如是已斷，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此苦滅聖諦，是所了法，如是已證，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，此順苦滅道聖諦，是所了法，如是已修，於所聞法，如理作意，能生眼智明覺。

汝等苾芻，若我於此四聖諦法，未了三轉十二相者，眼智明覺，皆不得生……汝等苾芻，由我於此四聖諦法解脫，三轉十二相故，眼智明覺，皆悉得生……捨離煩惱，心得解脫，便能證得無上菩提。」

由此可見，佛陀說四諦，是就示勸證三方面來曉諭五人的。所謂示，即指出此是苦，乃至此是道。所謂勸，即勸言苦當知，集當斷，滅當證，道當修。所謂證，即佛陀自舉為證，使明佛已知苦，乃至已修道。如此示勸證三轉四諦之理，眼智明覺皆悉得生，便成十二相，是謂三轉法輪。¹³

時憍陳如聽佛四聖諦畢，即先解悟，於諸法中，遠塵離垢，得法眼淨，為佛的第一弟子。其餘四人，於佛陀重為廣說四諦後，亦得解悟，遠塵離垢，得法眼淨。至是，五人於佛

法出家修道，稱五比丘。佛教由此佛法僧三寶具足。

第五節 弘法事跡

釋尊一代弘法，足跡遍及恆河下游各國，其中摩揭陀國（Magadha）的王舍城（Rājagṛha），拘薩羅（Kośalā）有別於憍賞彌 Kauśāmbī 的舍衛城（Śrāvastī），跋耆國（Vrji）的吠舍釐城（Vaiśālī）及迦尸國（Kāśi）的波羅捺斯城（Varanasi），尤為常踐之地。

1 度耶舍

釋尊初轉法輪，度五比丘後，便與諸比丘往縛囉迦河岸，遊止暫住。時波羅捺斯城中有俱梨迦長者子名耶舍（Yaśa），父為巨富，母族亦為國中豪貴。一日，耶舍於家中令諸妓女歌舞作樂，至晚方息。半夜起來，檢視庫藏，卻見諸妓「門不掩閉，身無拘檢，或髮髻蓬亂，或衣服離身，仰覆縱橫，現露形體猶如死人。」（《佛說眾許摩訶帝經》卷八）。耶舍睹此景象，忽生厭離之想，心中感到一種莫

¹³ 法輪之法原語為達磨（Dharma），是法則，真理之意。輪之原意為斫迦羅（Cakra），是戰爭時所用的輪狀武器。印度舊說征服四方之大王為轉法輪王，因此王生現時，空中有此輪出現，其輪稱為輪寶，輪寶引導輪王轉向四方，諸小國無不臣服，在兵不血刃的情形下，輪王便統一天下，實行仁政。佛教遂以佛之教法喻為法輪，此有迴轉與輾摧二義。迴轉四天下，破摧諸邪說，故云轉法輪。

名的苦惱，便乘夜走出城外，於縛囉迦岸，遇見佛陀。睹佛陀威德端嚴，知為非常人，乃告以所厭所苦。佛以軟言相慰，對其說法道：

「布施持戒，生天之因，雖五欲自在，輪迴未斷。勿以天福，心生喜樂。汝今欲求割斷煩惱，除去蓋障，得解脫者，當於聖道，而加修習。可證道跡，可證涅槃。」(《佛說眾許摩訶帝經》卷八)

隨後並為其廣說四聖諦，耶舍乃皈依佛陀，落髮出家。其父俱梨迦長者尋子而至，亦為佛陀說法所感動，受三皈依，成世間第一優婆塞。稍後，耶舍母及兄弟四人並朋類五十長者子(《佛所行讚》卷四云朋類五十四人，沒有提及兄弟與母事)，亦皈依佛陀。於是，波羅捺斯遂成為建立佛教的勝地。¹⁴

2 度三迦葉

釋尊在波羅捺斯說法，度六十賢眾已，便思往摩揭陀國隨緣利樂。¹⁵

途經伽耶山附近的尼連禪河邊，遇外道優樓頻羅迦葉(Uruvilvā-kāśyapa)。迦葉年一百二十，以事火為功，並修苦行，而名聲高遠，極為國王及民眾尊重供養。故初時對佛心存高慢，以為道不及他。後來佛陀三番數次施展神通，才將其折服，捨棄所有事火之具，與門下五百人同時出家，皈依座下。其弟那提迦葉(Nadī-kāśyapa)、伽耶迦葉(Gayā-kāśyapa)及門下各二百五十人，亦隨而投佛為沙門。佛為說四聖諦，並告言：

「汝等當知，眼識為緣，貪於諸色，因色觸故內心發生，即有苦樂，或非苦、非樂。乃至耳、鼻、舌、身、意亦復如是。諸苾芻，貪火既爾，嗔癡亦然。由是輪迴生、老、病、死、憂悲苦惱。諸苾芻，三火熾盛，由我為本，欲滅三火，當斷我本，我本若斷，三火自息。於是三界輪迴，一切諸苦，自然斷絕。」(《佛說眾許摩訶帝經》卷十)¹⁶

三迦葉及千比丘聞釋尊說法，諸漏永盡，心得解脫。¹⁷

14 耶舍事見《過去現在因果經》卷四、《五分律》卷十五、《中本起經》上卷、《佛說眾許摩訶帝經》卷八、《佛所行讚》卷四、《佛本行經》卷四、《四分律》卷三十二、《摩訶僧祇律》卷一。

15 摩揭陀國為當日印度人口最多，文化最高的地方之一，而當地流行耆那教，外道之勢頗盛，釋尊以它為弘法對象，理即在此。

16 《佛所行讚》卷四有類似開示，文云：「世尊為說法，即以事火譬，愚痴黑煙起，亂想

鑽熅生，貪欲瞋恚火，焚燒於眾生，如是煩惱火，熾然不休息，彌淪於生死，苦火亦常然，能見二種火，熾然無依怙，云何有心人，而不生厭離，厭離除貪欲，貪盡得解脫。」三迦葉及其徒皆為事火外道，故釋尊以火為喻，此為對機說法之一種好例子。

17 三迦葉事見《佛說初分說經》卷上下、《過去現在因果經》卷四、《五分律》卷十六、《中本起經》卷上、《佛說眾許摩訶帝經》卷九、十、《佛本行集經》卷四十至四十二、《佛所行讚》卷四、《四分律》卷卅二。

3 頻婆娑羅 (Bimbisāra) 王之供養

頻婆娑羅王乃摩揭陀國王舍城城主，昔日佛陀出家修道，曾路經王舍城。王與相見，心甚歡喜，請佛不要出家，自願將國土分半與佛共治，佛答謂出家乃為斷生老病死苦，非求五欲安樂，世間五欲，如大火聚，眾生不能自出，王何必以此相勸，王知不可強，乃約請成道後先來救度（事詳《過去現在因果經》卷三及《佛所行讚》卷三）。因為有此一段因緣，所以佛度三迦葉後，便履前約，赴王舍城，見此有心人。王與臣民親迎於城外之杖林，見佛相好莊嚴，又見迦葉兄弟三人，皆為佛弟子，心中甚為敬仰。佛知機緣成熟，便對其說法道：

「大王當知，此五陰身，以識為本。因於識故，而生意根，以意根故，而生於色。而此色法，生滅不住。大王若能如是觀者，則能於身，善知無常。如此觀身，不取身相，則能離我及於我所。若能觀色，離我我所，即知色生便是苦生，若知色滅便是苦滅。若人能作如此觀者，是名為解；若人不能作斯觀者，是名為縛。法本無我及以我所，以倒想故，橫計有我及以我所，無有實法。若能斷此倒惑想者，則是解脫。」（《過去現在因果經》卷四）

頻婆娑羅王聽了，心想，若如佛

說，眾生言有我者，即名為縛。故謂一切眾生，皆悉無我，那末，既然無我，受果報的人是誰呢？佛知其疑惑，即再解釋道：

「一切眾生所為善惡，及受果報，皆非我造，亦非我受。而今現有造作善惡受果報者，大王諦聽，當為王說。大王但以情塵識合，於境生染，思想滋繁。以是緣故，馳流生死。備受苦報。若於境無染，息其果想，則得解脫。以情塵識三事因緣，共起善惡，及受果報，更無別我。譬如鑽火因手轉燧，得有火生，然彼火性，不從手生及以燧出，亦復不離手及燧鑽。彼情塵識，亦復如是。」（《過去現在因果經》卷四）

這時，王又生疑惑，若以情塵識和合故，而有善惡受果報者，便為常合，不應離絕；若不常合，則應為斷。佛知其尚未得解，乃繼續說：

「此情塵識，不常不斷。何以故？合故不斷，離故不常。譬如緣於地水，因彼種子，而生芽葉。種子既謝，不得名常；生芽葉故，不得名斷。離於斷常，故名中道。三事因緣，亦復如是。」（《過去現在因果經》卷四）

於是，王大開解，向佛頂禮，願從此供養佛陀及比丘僧，乃捨城內迦蘭陀竹園為僧院，並於中大起堂舍，

加以種種嚴麗裝飾，請佛及弟子入住。這就是著名的竹林精舍。從此，佛教便有第一所僧伽藍（Sajghārāma）了。¹⁸

4 度舍利弗（Śāriputra）及目犍連（Maudgalyāyana）

王舍城外有一詭辯派外道名刪闍夜（Saṅjaya），為佛世六師外道之一（即「散若夷毘羅梨子」）其弟子中有名舍利弗及目犍連者，深具智慧，為時所重。刪闍夜歿，二人覺得所學未究竟，互約若先有所證，必相告語。一日，佛弟子阿說示（Aśvajit 五比丘之一）入城行乞，諸根調寂，威儀整肅。舍利弗見於路次，不禁心生敬慕，乃禮問所師何人，所說何法。阿說示答言師為佛陀，所說者緣生之法，並說偈道：

「若法因緣生，法亦因緣滅，是生滅因緣，佛大沙門說。」（《初分說經》卷下）

舍利弗聞已，豁然悟解。知佛在竹林精舍，即約同目犍連及門下弟子

各二百五十人，往詣佛所，依佛出家。其後二人皆成為佛陀高弟。目犍連於神通中，最為無上；舍利弗於智慧中，則稱第一。又諸比丘中，有多人名為目犍連，所以佛陀特稱此為大目犍連。¹⁹

5 給孤獨（Anāthapindada）長者之供養

在北方拘薩羅國的舍衛城，有一大臣名須達（Sudatta），家財富有，好濟孤獨，國人因名給孤獨長者。一次到王舍城訪友，適遇其友設齋供佛，乃得瞻禮佛陀。佛告言布施雖得生天上，但非究竟，未能免輪迴之苦，勸其正觀察世間，離生老病死之患，並使其明解無常、無我及四諦之理。²⁰須達遂禮拜皈依，請佛陀到舍衛城去說法及安住。隨與拘薩羅之祇陀（Jeta）太子共建有名的祇洹精舍（即祇樹給孤獨園 Jetavana-vihāra）奉施佛陀。從此，釋尊往返舍衛及王舍之間，而祇洹與竹林二精舍，便成為弘法的重要道場了。²¹

18 王事見《過去現在因果經》卷四、《佛本行集經》卷四十四、《佛說眾許摩訶帝經》卷十一、《中本起經》上卷、《五分律》卷十六、《佛說初分說經》下卷、《佛所行讚》卷四。

19 舍利弗目犍連事見《過去現在因果經》卷四、《佛說初分說經》下卷、《佛本行集經》卷四十七、四十八、《佛所行讚》卷四。

20 佛對須達的開示，《佛所行讚》卷四有載云：

「諸求為大苦，愛欲集諸過，當修遠離惡（德），離欲寂靜樂，知老病死苦，世間之大患，正觀察世間，離生老病死，既見於人間，有老病死苦，生天亦復然。無有常存者，無常則是苦，苦則無有我，無常苦非我，何有我我所，知苦即是苦，集者則為集，苦滅即寂靜，道即安穩處。」

21 須達事見《中本起經》下卷、《佛說眾許摩訶帝經》卷十一、《佛所行讚》卷四。

6 度大迦葉 (Mahā-kāśyapa)

在摩揭陀國首都王舍城不遠處的摩訶婆羅陀村裡，有一婆羅門名迦葉，聰明睿智，巨富好施，因不願受五欲纏縛，所以捨棄家庭，尋求解脫之法。聞佛出家學道，成一切種智，心中景仰，便往王舍城竹園，皈依佛為弟子。佛大為嘉納，為說五受陰身，是大苦聚之理，又以迦葉大威德及智慧，因名之為大迦葉。後大迦葉以頭陀第一，為十大弟子之一。²²

7 度諸釋種

佛陀於摩揭陀國度化頻婆娑羅王及諸外道後，便偕眾弟子前往迦毘羅衛。他是懷著報恩的心情，準備向父王說法的。未近國門，淨飯王先已知，而親自出迎。王與佛陀重逢，本來是滿心高興的，但見到佛陀態度安詳，舉止穩重，卻沒有表現出所預期的那種父子久別重逢，興奮激動，相對欣然的情感，他不禁悲從中來，就如同一個久渴的人，「路逢清冷泉，奔馳而欲飲，臨泉忽枯渴。」（《佛所行讚》卷四語）。佛陀知道父王猶視己如往日的兒子，以致愛念纏綿，橫生苦惱，便順著父王之所苦，為其說安樂解脫之法：

「當知業因果，勤習度世業。諦觀於世間，唯業為良朋。親戚及與身，深愛相戀慕。命終神獨往，唯業良朋隨。輪迴於五趣，三業三種

生。愛欲為其因，種種類差別，今當竭其力，淨治身口業，晝夜勤修習，息亂心寂然，唯此為己利，離此悉非我……生死五道輪，猶眾星旋轉，諸天亦遷變，人中豈得常，涅槃為最安，禪寂樂中勝。人王五欲樂，危險多恐怖，猶毒蛇同居，何有須臾歡。明人見世間，如盛火圍遶，恐怖無暫安，求離生老死，無盡寂靜處，慧者之所居。」（《佛所行讚》卷四）

淨飯王聽法後，合掌讚歎，轉悲為喜。釋種諸王子，聞佛說法，亦紛紛皈依出家。其中著名的，有異母弟難陀 (Nanda)、堂弟阿難陀 (Ānanda)、提婆達多 (Devadatta)、阿那律 (Aniruddha)、及子羅睺羅 (Rāhula) 等。首陀羅族的優波離 (Upāli) 為眾王子的理髮匠，亦隨佛出家，後成為十大弟子之一。其後，阿難復請佛陀允許摩訶波闍波提出家，是為佛弟子中比丘尼之始。

8 波斯匿 (Prasenajit) 王之皈依

佛陀於迦毘羅衛隨緣度眾已，便與弟子向拘薩羅國進發，準備入舍衛城接受須達的供養。這時，祇洹（一作「桓」）精舍已建造完成，須達親迎佛陀，奉請入住祇洹，國王波斯匿王

²² 大迦葉事見《過去現在因果經》卷四、《佛本行集經》卷四十五至四十七、《佛所行讚》卷四、《中本起經》下卷。

聞佛令名，受了好奇心驅使，特到祇洹與佛見面。他雖然聽佛陀已成無上正等正覺，號稱佛陀，但心中總是疑多於信。所以，甫見面即很不客氣地直問佛陀是否真為大覺者。佛陀予以肯定的回答，但他仍是看不起眼前這位年輕的得道者，尖銳地說：

「瞿曇年少，學日甚淺。所以者何？世有婆羅門，修治水火，精勤苦體，不去晝夜，九十六術，靡不經涉。年高德遠，不蘭迦葉等六子輩，名稱蓋世，猶未得佛。佛者實尊，以是推之，惟（遲）疑不信。」（《中本起經》卷下）

佛明白王之不信，乃由於推重老輩，輕視年少，所以即針對此點以四事為例，用證年少亦不可輕視，佛言：

「小有四事，皆不可輕。何謂為四：一者太子雖小，當為正君，此不可輕；二者小火燒草，草盡乃止，此不可輕；三者龍子雖小，能為風雨雷電霹靂，此不可輕；四者年少比丘雖小，已入道要深妙之慧，飛行教化，度脫人民，此不可輕。」（《中本起經》卷下）

王雖聞佛言，但由於「垢重情蔽」，仍是疑惑未悟。當時的晤談，就此結束。時國內有婆羅門，年老得子，可惜子年七歲，便得病身亡。婆羅門悲傷逾恆，往祇洹請求佛陀開解。佛陀指出，人有恩愛，便生憂

悲。但婆羅門的情執未解。國中愚人聽知其事，皆嗤笑佛陀，說他反世惑眾。波斯匿王稍後亦聞其事，同樣認為佛所說不合理。夫人末利（Mallikā意譯作勝鬘夫人）卻很明白佛陀的話，覺得佛並無虛言，世情實在如此。她舉出種種事例，以解王之迷執：

「夫人問曰：『彼方二郡，一名迦夷，二名拘達盧。若有白王云：彼二國，他王劫取。王當云何？』王謂夫人：『吾之豐樂，因此二國。若有此問，情用憂憤。』夫人復言：『太子琉璃，皇女金剛，若疾若亡，王當云何？』王答夫人：『此情難堪。』夫人問王：『此為恩愛生憂悲不？賤妾醜陋，得侍幃幄，一旦病亡，王當云何？』王答末利：『吾情迷荒，命將不全。』夫人復言：『此為恩愛生憂悲不？』」（《中本起經》卷下）

王經夫人曉諭，才悟解佛言之真實，即遙向祇洹，懺悔謝過，並願從此歸順佛陀。後來，王的母親去世，王悲慟不已，益悟佛說「憂悲苦惱，皆由恩愛」之不謬。佛乘此因緣對其開示：

「眾生受形，無老無壯，無豪無賤，命盡之日，無不分散。譬若春華，色無久鮮。結實華落，果熟離本。須彌寶山，劫盡壞爛，大海深

廣，猶有枯竭。人命危脆（脆），智者不怙。唯有修德，精進履道……如來出世，權慧現身，金剛德體，明暉大千，迴（周）匝三界，濟度群生，十力世雄，猶現泥洹。人生世間，命不久停，忽若電流，如風過庭，尊榮寶位，其若夢矣！推古驗今，無始不終，輪轉五道，見諦反真。」（《中本起經》卷下）

王復問如何「自愛」及「自護」。佛云：

「人生於世，四大合成。性愚習癡、殺盜婬欺、不信道行，此不自愛也。習善行仁，覺世非常（按：非常即無常），信死更生，情存三尊，奉戒攝心，信以篤道，守禮以謙，孝順至（以）誠，此人處世，自愛者也。積善履德，身無枉橫……眾行歸身，兵刃不傷，虎兇無害，自護之方，唯持戒行。」（《中本起經》卷下）

王聞開示，愚解妄斷。即在佛前受持五戒。自此，王對釋尊特別恭敬仰慕。遇有疑難，每詣精舍，請求指引。而釋尊亦常在祇洹說法，以其國為弘法的重要據點。雙方良好的關係，數十年都沒有改變。²³

9 結 說

釋尊遊化四十九年，皈依弟子，不可勝記。上來所列，不過舉其大要而已，綜觀佛陀之弘法，對世間布施持戒善行非完全否定，不過卻指出這等善行並不究竟。要除煩惱，得解脫，非明白聖諦及修八正道不可。至其說詞，則喜用淺近譬喻及生活裡所能經驗到的事例，以闡明無上妙法，使聽者容易了解和接受。佛教初起即能化被印度各個階層，得到普遍的信仰，固然是由於其教義平等博大，但教主之和易近人，與說法之深入淺出，實在也是一個主要因素。

第六節 涅槃事跡

1 最後遊化

釋尊將入滅之前一年，由王舍城向拘尸那揭羅（Kūśinagara）城作最後遊化，途經吠舍釐，接受婬女阿凡和利（Āmrapālī 此漢譯名據《中本起經》卷下，另有譯作菴婆羅、菴婆婆梨）供養，並為說制欲之法。²⁴ 隨止於附近之竹林村。卻遇上其地飢饉，乞求難得，便遣散弟子至諸邑行化，而獨與阿難安居原處。

23 波斯匿王及摩訶波闍波提事見《中本起經》下卷（前者事跡亦詳見《雜阿含經》第1226至1240經）；佛度諸釋種事，以《佛本行集經》卷52至60所敘較詳，並可參考《中本起經》上卷，《佛說眾許摩訶帝經》卷12、13及《佛所行讚》卷4。

24 《中本起經》卷下記載佛對阿凡和利之開示如下：「形不久住，色不久鮮，命如風過，少壯必衰。勿持容姿，自處污行，世間迷惑，禍起色欲，三塗勤苦，智者能閉。」又阿凡和利之稱為「婬女」見《長阿含經》卷二遊行經。

2 吠舍釐之開示

這時，佛已病重，通身痛楚，但念弟子皆不在前，不宜入滅，遂強自精進，支持以待。復與阿難回至吠舍釐，告以教事將畢，當不住性命，並著其召集吠舍釐眾比丘於重閣講堂，宣示於此地的最後教誨。佛對他們說：

「世間無常，無有牢固，皆當離散，無常在者；心識所行，但為自欺。恩愛合會，其誰得久？天地須彌，尚有崩壞，況于人物，而欲長存？生死憂苦，可厭已矣！佛後三月，當般泥洹，勿怪勿憂，且夫一切去來現佛，皆從法得。經法且（具）存，但當自勉，勤學力行，持清淨心，趣得度脫。」（《般泥洹經》卷上）

「我昔為汝所說諸法，常思惟之，誦習勿廢，淨修梵行，護持禁戒，福利世間諸天人民。諸比丘，我昔為汝說何等法，汝思惟之，勿生懈怠。三十七道品法所謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八聖道分。汝應修習，精勤思惟，此法能令到解脫處。」（《大般涅槃經》卷上）

這番無常離苦解脫及修道的話，正是佛陀數十年來說法的要點所在。如今雖重疾在身，猶殷殷以此垂教，聖者慈懷，亦可想見了。

3 受淳陀（Cunda）之供養

從吠舍釐出，佛與阿難及諸眾更向北往，經過多處村落，沿途不住對眾比丘說戒、定、慧及解脫等四法，亦即略攝前面所說的三十七道品，而歸結以解脫。至波婆城（Pāvā），歇息於金匠兒子淳陀之芒果園，並接受淳陀之禮請，至其家說法。淳陀以「栴檀樹耳 Sūkaramaddava」供佛（據《遊行經》云，此物為世之奇珍，大概屬於菌類植物），佛食後即大感不適（終一病不起），惟仍盡力自制忍痛，繼續前行，終於到達拘尸那揭羅城。

4 度須跋陀羅（Subhadra）

此際，佛身痛已劇，不能再進，乃止於娑羅林（Salavana），在其中雙樹之間，敷設臥床，「右脅著床，累足而臥，如獅子眠」（《大般涅槃經》卷中語）。是夜將入涅槃之前，有一外道，名須跋陀羅，年百二十，聰明多智，通達一切書論，為該地一德高望重的修行人，聞佛行將入滅，特來瞻禮，並請決心中疑惑。原來須跋因婆羅門外道大師皆自言所學究竟解脫，而以餘學為邪見，互相是非，不知誰虛誰實，故就教於佛陀，何師所修為解脫正道。佛告以修八聖道法的，才可解脫。彼外道既無此聖道，當然皆不得解脫。於是為其廣說八正道之理，須跋聞佛解說，豁然大悟。即於佛法出家，為最後皈依弟子。佛並更為廣說

四聖諦，須跋達以得道，成阿羅漢。

5 臨別遺教

佛臨涅槃前，猶對阿難等諄諄教誨，其言至為懇切。今節錄其要於下，以見聖者遺教之大略：

「汝勿見我入般涅槃，便謂正法於此永絕。何以故？我昔為諸比丘，制戒波羅提木叉，及餘所說種種妙法，此即便是汝等大師。如我在世，無有異也……車匿比丘，應與重罰……與重罰者，一切比丘勿與共語……諸行無常，是生滅法；生滅滅已，寂滅為樂……汝等當知，一切諸行，皆悉無常，我今雖是金剛之體，亦復不免無常所遷。

生死之中，極為可畏，汝等宜應勤行精進，速求離此生死火坑，此則是我最後教也。」（《大般涅槃經》卷下）

佛涅槃後，遺骸停至七日，待大迦葉到後始行荼毘。時波婆、遮羅頗（Amalakapa）、羅摩伽（Rāmagrāma）、毘留提（Vethadipa）、迦毘羅衛（Kapilavastu）、吠舍釐（Vaiśālī）、摩揭陀（時阿闍世繼頻婆娑羅為主）等七國聞佛涅槃，皆起兵來至拘尸，爭取舍利（據《長阿含經》卷四遊行經），終得香姓婆羅門（Drona《佛所行經》卷五譯作「獨樓那」）的調解，將舍利分為八份，各於其國建塔供奉。一代聖者，從此永為萬世追仰。



參考資料

1. 《過去現在因果經》〔卷2至4〕
2. 《佛本行集經》
〔卷33、34、40至48、52至60〕
3. 《佛所行讚》〔卷3、4〕
4. 《佛本行經》〔卷4〕
5. 《佛說十二遊經》〔全一卷〕
6. 《佛說眾許摩訶帝經》〔卷7至13〕
7. 《中本起經》〔卷上、下〕
8. 《佛說初分說經》〔卷上、下〕
9. 《長阿含經》〔卷四《遊行經》〕
10. 《根本說一切有部毘奈耶雜事》〔卷19〕
11. 《僧伽羅刹所集經》〔卷下〕
12. 晉譯《大般涅槃經》〔全三卷〕
13. 《般泥洹經》
〔全二卷、失譯人名、附東晉錄〕
14. 白法祖譯《佛般泥洹經》
〔全二卷與《般泥洹經》同本異譯〕
15. 呂澂《佛法研究法》〔第二篇〕
16. 呂澂《印度佛教史略》〔第一章〕
17. 《中阿含經》卷29
《柔軟經》（大正卷一，607頁下）
18. 《三轉法輪經》（全一卷）
19. 《彌沙塞部和醯五分律》卷15
20. 《摩訶僧祇律》卷一

不可留下遺憾 懷念德聖師姐

德璿、德熹、德山、程桂嬋

2005 年在林泰堯醫生醫務所得悉患鼻咽癌，第一個念頭就是為何不好好學佛便趕著走，「人身難得，佛法難聞」，心裡後悔沒時光了……。

終於，病經治療後，雖然大為安心，都是把心願打了折扣。到地鐵返工，總是不忘在手袋放一本佛學書，閒暇時淺讀，「水過鴨背」總比不看，心裡來得舒服。

2008 年 4 月復發，6 月 23 日做手術，留院十八日，是最舒服的日子，每日是睡，吃及看書，很充實，一點不難過，最驚是護士替我抽痰，「怕痛」。

第二次有病，內心是罵自己沒盡力看書，身為印順師公門下徒孫，連他老人家耗了一生精力，留給我們的七百多萬字佛法，自己卻未有認真研讀其中一冊，難道一生就留下此遺憾！所以許下健康好轉，便需精進一點。

為了警策自己，今天特此記錄，每當我偷懶時，用以提醒曾有此諾言。

2008 年 11 月 1 日

以上一段文字，是何美賢家人在她往生後找到的一篇日誌。以下是我們對這位同修的悼念：

2014 年 6 月 17 日，一位愛護妙華的好會友 ----- 何美賢往生了，在莊嚴悠和的誦念佛號聲中安詳地離開了我們。

何美賢是慧瑩法師八十年代初期的弟子，記得她的法名德聖是皈依的時候，慧瑩師父因為德賢這個法名已經名號有主，於是慧瑩師父就說，賢聖賢聖，成賢成聖，就給了美賢德聖這個法名。美賢沒有辜負了師父的期望，也沒有辜負了這個法名，一直以賢聖為榜樣，追隨著慧瑩師父走印順導師人間佛教的路。

1982 年美賢在明珠佛學社聽慧瑩法師的課，1983 年 4 月，與明珠佛學社的同學隨慧瑩師父赴台中華雨精舍親觀印順導師，從此與華雨精舍結下了不解之緣，此後美賢一直繫心惦念著華雨精舍的導師和眾位師伯，有機會的話必定隨師父同赴台灣親近導師，探望師伯。1985 年慧瑩師父希望在香港北角的妙寶經室開辦佛學班，以正信的佛教接引年青學子，美賢與一班同修全力協助師父籌備各種事

宜，1986年3月在妙寶經室首次開辦了一個佛學班，同時在這一段期間，妙寶經室與大嶼山華嚴閣合併成為妙華佛學會，所以這一屆的佛學班結業時就成為了妙華佛學會第一屆的佛學初階班。從此，美賢亦擔負起護持妙華佛學會的責任，關心會友，參與會務。後來美賢有了自己美滿的家庭，結婚後先後誕下了一對可愛的兒女，雖然要照顧家庭而不能經常回到妙華參與各種活動，但是並沒有減退對妙華會務的關注和對師友的愛護，如有空閒時間總會抽空探望慧瑩師父，或回到妙華看看有沒有可以幫忙的地方。

2005年4月30日至5月2日，妙華佛學會與印順導師基金會聯合主辦（佛教慈濟基金會香港分會、香港大學佛學研究中心及《溫暖人間》佛教雙周刊協辦）『人間佛教與現代社會——印順導師百歲嵩壽佛法講座』，一連三天的講座系列，在籌備與講座期間，美賢夫婦二人盡力抽空幫忙，其中的主題「人間佛教與現代社會」及「佛出人間」這些導師的題字，在紀念特刊中的印度佛教史略地圖，都是由於他們的幫忙而得完成。當時美賢其實已經發覺身體不妥，正在找醫生作身體檢查，後來結果確診為

鼻咽癌，然後美賢就開始了與病魔的搏鬥。初時，我們還為她挺擔心的，可是看著她樂觀地勇敢面對各種治療，於是在敬佩之餘，也稍為放了點心，經過多次治療之後，我們又欣慰地得知她打了一次勝仗，擊退了這個惡魔。直至2008年6月，她又約同了幾位較密切的師兄／姐同聚，但這一次是向關心她的友人短暫告別，因為她的鼻咽癌又復發了，這一次是要作一個極罕有的手術，希望可以徹底擊退惡魔，聽了她要面對的治療方法，我是十分驚訝，也是難以想像的，因為要在鼻子的位置剖開臉孔，對準癌細胞加以徹底消滅，這個手術甚至連東南亞其他國家的醫生都要來觀摩學習。對於一個女病人來說，這須要多大的勇氣才能面對這個挑戰，可是美賢就坦然地將自己交給了她所信賴的醫生，和香港優秀的醫療團隊。這一次約會我們，是希望可以手術後有長時間的休息，不欲有人探望自己，而



1999年慧瑩師父帶領妙華會友到花蓮探望師公，後排白衫者是何美賢
——德瓊附圖

且堅強樂觀地表示，自己一定要打勝這一場仗，請大家不用擔心。這次見面之後，我很難過也很擔心，但卻愛莫能助，只有美賢才能深切地體會何謂病苦。本來我以為大概要一段長時間才能再見美賢了，結果這個手術非常成功，而且美賢康復得比我想像中快得多，不到三幾個月的時間，仍然不宜外出，她就邀請我們到她家中敘舊，見了面還捉著我的手撫摸她自己的臉，笑嘻嘻若無其事地說道：看，這不是好好的嗎。直至她去世後，才從她的弟弟口中知道，當時手術後美賢臉孔上的縫線有如一張地圖，她不肯讓我們見到是怕我們傷心，現在回想起來我還是忍不住眼淚。康復後美賢積極地參加了醫院腫瘤科的義工行列，以自己親身經歷的過來人身份，鼓勵同樣有癌症的病人和他們的親屬，以正面的態度一同渡過生命中遇到的難關。

在照顧家庭，義工服務之餘，美賢並沒有放鬆了佛法的進修，反而比以前更加精進，總是見她帶有一本佛學小書籍在手邊，經過這些年的癌症治療和手術，美賢的身體狀況雖然大不

如前，但在丈夫的陪同下，還多次到台灣參加不同的佛法講座或佛法研討會，更加珍惜到台灣與師伯相見的機會，惦念著印順導師在台灣建立的道場。今年5月因於楊福儀師姐從澳洲回港時大家相約見面，美賢還提議是否可以在香港再辦一些印順導師思想的佛學講座或研討會，讓人間佛教得以在香港繼續薪火相傳，沒想到再見美賢卻是在伊院的深切治療部病房，這一次是在與死魔搏鬥，從6月15日下午，至6月17日下午，這位頑強鬥士的生命之光燃至最後一刻。雖然死魔已經奪去美賢的身軀，但是美賢的菩薩精神卻仍遺愛人間，因為她將自己所有能用的器官都捐贈了出來。回顧美賢的一生，豈不正是實踐人間佛教最好的體現，我恍惚看見美賢仍在笑嘻嘻地說：我在看著你們呢。

德瑾撰文



第一屆初階班同學與師父及老師合照。
前排左一是何美賢，第五位是寬志法師，第六位是慧瑩師父——德熹附圖

二十八載同修佛道緣
同門情誼緣深繫妙華
汝今捨報色身離塵世
護法無私大愛遺世間

6月15日下午約一時多，接到陳瓊瓏老師來電通知，何美賢師姐已入深切治療部病房，情況危急，要趕快見她，突來的噩耗，令我有點不知所措，立即放下手頭正在執拾家居的工作，趕快乘車往醫院去。

到達伊利沙伯醫院深切病房時，看到陳瓊瓏老師站在牀邊為何美賢老師誦佛號，我隨即站在她身後作助念。麥家已通知在台灣讀書的長子，下午約六時許，他終於趕回來，看到何美賢師姐的丈夫、兒女齊全在她牀邊，我不忍見離別情景，向昏迷的德聖師姐（何美賢的法名是德聖）說「請放下」便含淚離開。

何美賢師姐於6月17日下午捨報，雖然她色身已離塵世，但她弘揚正法的理念，護持佛教的堅持，為法忘軀，無私奉獻，她的大愛精神遺存世間，乘願再來行菩薩道。

妙華佛學會能為香港佛教貢獻一點力量，感念慧瑩法師帶領一班老菩薩筆路藍縷，一步一腳印建立起來，從1968年創立妙寶經室開始，至成立妙華佛學會，從每星期的講經法會，至開辦不同的佛學班接引年青學子，慧瑩師父和老菩薩會友忘我的奉獻精神，感染了何美賢師姐亦存著一份「即

今休去便休去」的喜捨情懷。

在「妙寶經室」與「華嚴閣」合併成為妙華佛學會時，何美賢師姐曾擔當會務董事兼任秘書一職，協助慧瑩師父籌辦佛學班，禮請相熟的老師任教。我跟何美賢師姐相識於第一屆佛學初階班，當時班上若有老師因事不能授課時，她就要做代課老師，為我們上課。在大嶼山「華嚴閣」學行持修習，她不遺餘力為同學們安排膳食，親自下廚，盡心盡力辦好會務為大眾服務。

加入妙華初期，我健康狀況不佳，當時有老菩薩（如已往生的德慈）和何美賢師姐見我日漸消瘦，極為擔心，美賢師姐就熱心地推薦醫生為我診治，在她安排下，我在大嶼山東涌「淨隱居」安住了一星期，「淨隱居」是明珠佛學社一個靜修的地方，又安排了陳秀蘭師姐陪同照顧我，在她們悉心看護下，令我精神及身體日漸康復，這兩位師姐對我的關愛，是有無言之感激，有謂寒天飲冰水，點滴在心頭。

回憶起早年在妙華跟隨慧瑩師父與大眾同修的日子，直至現在仍感受到互相扶持、和樂融融的氣氛。

茲引述慧瑩法師遺教中的第八點「期望會中常保持莊嚴清淨之氣氛，會友都要恭敬三寶，互相尊重，和樂融融，精進學法護教」，願與各位會友共勉！

德熹撰文

認識何美賢師姐的因緣

佛法從緣起，而我開始學習佛法的因緣，就是能夠有機會進入妙華佛學會的初階班。

師父慧瑩法師常叮囑我們，要秉承遠參老法師的思想，推崇讀誦《妙法蓮華經》，希望能培育後學，尤幸當時得到陳瓊瑾、馬賢和何美賢幾位老師的協助下，開辦佛學初階班；在慧瑩師父的領導下，與這幾位導師制定了一系列循序的課程，我才真正有機會，由淺入深地接觸佛法。

在初階班上課的那段日子裡，逢星期日的早上，師父慧瑩法師是講解《妙法蓮華經》，從上午九點到十點半，然後從十一點到十二點半才是佛學初階班，慧瑩師父講完了法華經後，就為我們講印順法師的《成佛之道》，而完成了初階班就繼續多個佛學進階班。當時慧瑩師父給我的印象是中文根基深厚，因此貫通很多經典，詞令暢順。其他三位老師：陳瓊瑾、馬賢和何美賢，為人誠懇，上課認真，待我們一批新同學非常親切，常互相砥礪，扶持後學。而何美賢對佛法的認識雖然通透，但她具有與人相處之道，能對不同根器的同學們，都能和樂融融，施以方便善巧的接引。就這樣，我在妙華佛學會修學佛法過了充實的幾年，在慧瑩師父的教導下，知道甚麼是正信的佛教，也逐漸明白印順導師願生生世世在這苦難的

人間，為人間的正覺之音而獻身的精神。

每年八月，妙華佛學會舉辦佛法夏令營，到大嶼山華嚴閣修學出家人的生活，何美賢正是策劃人之一，與慧瑩師父及其他導師編排早、晚功課，靜坐禪修及佛法研討，還探訪華嚴閣附近靜修的出家人，各種修行項目的時間編排得流暢而不累贅；生活上對物資分配恰當而不浪費，她最能令我佩服的，就是走進入香積廚，將有限的糧食和食材，能恰當地分配成很多道菜式，以作三天的食用，而且非常豐富。我當時仍未發心持素，但感受到若能將素菜作適當配合，烹調得法，是非常可口的，完全不會減低食慾，她就是這樣地引導我發心持素。

後來有一段頗長的時間，我離開了妙華佛學會，幸有何美賢的善心，每年都會給我送上很多鼓勵和關懷，她的法雨，推動我求上進，令我就算遇到困難也不畏懼不會退縮。去年出版了慧瑩法師的紀念集，她恐怕事忙而漏了給我，立刻寄上一本供我閱讀，她的慈悲，觸動著我的心絃。

回想起何美賢早年在妙華佛學初階班的付出，她的勇猛精進和毅力，我現在所能表達的實不能以文字盡顯百分之一，其作風實事求是，不辭勞苦，是後學者難得遇到的一位良師，也是我一位不可多得的同道益友。

德山撰文

我欽佩敬重的美賢師姐

感恩能與何美賢師姐結緣，緣起是慧瑩法師在志蓮安老院安養期間，麥紹彬師兄蒐集資料為師父出版文集，美賢要經常到志蓮圖書館、東蓮覺苑和其他佛教道場搜集民國時期的佛教雜誌，例如《人海燈》《覺音》《寶覺同學》等一些現在已經絕版了的資料，找到資料後有些可以影印，很多還要手抄，然後要將繕打好之舊文稿帶給慧瑩師父報告進展及修改，我是在這裡認識她的。

很多人都知道美賢曾經歷兩次大手術，身體頗為羸弱，講話與聽覺對她來說是不容易，「說話」這一件事，在我們平常人來說就是說話那麼簡單，但在一個經歷多年鼻咽癌治療的病人來說，是一件很花氣力的事，但她堅韌的精神，認為應該做的事情，就經常忘我地付出去做，不怕艱難。在生活中遇到種種的挫折和逆境，六波羅蜜中的忍辱波羅蜜更令我欽佩敬重。能認識這位生命鬥士是我的福氣及人生的導航。

程桂嫻撰文



第一屆初階班結業典禮，師生合照。中排左一是何美賢老師，馬賢老師，淨達法師，陳瓊瓏老師，黃智妙老師

——德熹附圖

華嚴閣合照
第三行左第五位是
何美賢
——德山附圖



相忘於江湖

洪真如

二零一四年夏末，我住進了屯門南地。內心好像一池寧靜的湖水。

嶺南大學是一個安靜的地方。午後，我喜歡走到宿舍最高的一層，在那裡可以看見嶺南大學的後山。適逢夏末初秋的時節，萬里無雲，便見得山上有一個水塘，山後也是山，層層無盡。嶺南與山水，是多麼的鄰近。那是一座墳山，遍山都是疏疏落落的墳頭。但是那裡一片青翠，小樹玲瓏，在雨後的陽光下，變成了一個可人的仙境。

在寧靜在樹影中，哲思明辯，總伴隨著一絲離別的惆悵；它跨越了學位，穿透了生命，讓你不得不去面對。在宿舍大堂地下，繞道過去就是一個墳頭。每天一早，經過那裡去商場吃早餐，便覺得自己跟墳墓是恁地的親近。重陽節的日子快要來臨，某天清晨，發現墳上的落葉被清理乾淨。墳並不孤，墳是寂寥和溫暖的交錯。

在這裡讀哲學，感覺好像入讀修道院。讀哲學的生活，是早上迎著晨光，夜裡披星戴月，和古哲人嚙語的獨居歲月。八時起床，吃過早餐，便

開始讀哲學；午間小睡片刻，繼續與書本打交道，或者寫哲學文章；讀得倦了，便下樓游泳、散步去。晚上十一時之前，通常已卧床就寢。不覺已經十月初了，天氣仍然是那麼炎熱，趁著秋還未涼，每天游泳。有時候，就跟同學們一起打乒乓球，跳跳健身舞。自今年入夏以來，終於可以過些隱居讀書的好日子，發覺自己的內心寧靜得像一名古代哲人了。現在，甚至連手提電話都不願意開。

星期日的早上，我在嶺南大學校園漫無目的地蹭躑。學校彷彿是山林中一個古樸的修道院；在密茂的林間穿梭，樹葉的縫隙間偷偷溜進一絲陽光，閃爍著幾許神秘。水池旁邊，一隻白貓悠閒地走過；抬頭一看，原來另一隻黑貓正在石山上打瞌睡。走過那座小山亭台，睹見芭蕉樹下悄然躺著幾個殘破的骨龕。這裡，散發著一種靜謐深邃的無奈和安寧。「撲簌」一聲，是那調皮的白鴿，走到水池淺水的地方滌濯了。

修道院往往使人憶起生命諸種無奈，及那超越生死的終極關懷。我從不掃墓，因為先人都是火葬的。驀然覺得，如果每年一兩天，來到青山綠

水之間，做這些除草、修葺的工作，或者是一種淒美。不得不承認，思念回憶的美，摻雜著少許已經過時的難過和失落。心中的感情，該是很複雜的。我們相依在一起，在這一片屬於過去了的人們的領地裡。在時光的重疊之中，而陽光仍然是這麼燦爛。想想百年之後，這一片美，已經不能屬於我們，而最終卻要永遠陪伴我們，儘管我們更不能再知道。人總有情。普天之下，難道真會有人逃脫得了這份悲哀麼。

午後閒逛至藝術館，偌大的展覽館，星期天卻空無一人。穿過那扇玻璃門，便發現自己置身於一片竹林之中，竹林隨風輕搖，背後是一片朗空。地面被陽光照射有點目眩了，卻是人影寂寥。那時心中一陣盪漾，感到有一天，一定要把這種美畫下來。人在這裡，不覺變得更加適意自然，名利世俗彷彿已經遠了，生命之種種也可以看得輕鬆，孤寂中更滲透一份高傲。豈不近似那「眾人皆醉我獨醒」的自負，及那「人不知而不愠，不亦君子乎」的豪氣嗎？隨意吟誦起杜甫的《旅夜書懷》：

細草微風岸，危檣獨夜舟。
星垂平野闊，月湧大江流。
名豈文章著？官應老病休。
飄飄何所似？天地一沙鷗。

或者，哲者也該有如此胸襟。一個哲者，放下了名利，遺忘了世俗，獨自與星空下的無數古往今來的哲人相知相遇。那是一種何等的情懷呢？或者我也可以說，哲思之美，亦包含了對世俗繁華的犧牲，及立志對名利遠離的孤寂吧。這是對生命的肯定呢？還是否定呢？

近來在看古羅馬哲學家波愛修斯(Boëthius)的《哲學的慰藉》(The Consolations of Philosophy)。波愛修斯是一位出色的政治家，很年輕就步入政壇，二十五歲時已成為了元老院成員。後來他被懷疑與鄰國謀反，被元老院囚禁，及判處死刑。在被流放和在監獄中等待處決時，寫下了關於命運和死亡等問題的哲學巨著《哲學的慰藉》，這本書成為了中世紀最有影響力的著作。其時，他被施以酷刑，除了每天被毒打之外，他被迫戴上緊縮的頭盔，令他眼珠也突兀出來。但是，在深刻的哲思及堅定的信念之中，他終於獲得心靈的自由。思辯，無疑是自我治療的過程。我不禁想，或者人只有在放下世俗的疲於奔命，全心徜徉於心靈美善的追求之中，才能得到存在的滿足。人生充滿著吊詭，很多時，人在無奈之時才會放下那些慣性的追逐。只在停止營營役役的一刻，才看得見深層的意

義。不同宗教中的退隱、出家，也許亦帶著同樣的色彩吧。

年少的時候，我非常仰慕退隱的生活。中學階段，還記得我在週記上這樣寫：雖然有志貢獻社會，但其實心底裡卻很是羨慕那些燈塔管理員，一所小寺的廟祝，又或者，是一名巴士司機。好吧，試設想那燈塔管理員。在茫茫大海之中，屹立著一座燈塔；小島上植下幾棵果樹，栽種三兩棵花草；養幾隻小貓小狗。早上，在塔上看日出，悠然讀讀書，聽聽音樂。黃昏過後，靜靜地睡去。山中小寺的廟祝也不錯：每天打掃小寺，除草，清潔佛像；夜裡撐一盞燈，在滿天星光之中讀書、寫字、習畫。此等工作實有異曲同工之妙。雖然我並不算自私，但我的理想從來不太高遠。

十七世紀的偉大哲學家史賓諾莎（Spinoza），為了堅持哲思研究之理想，選擇以磨鏡片為生，因為這工作最能使他有充裕的空間思考哲學。但他因而吸入了大量的玻璃粉塵，最後四十五歲之齡便死於肺癆。細細想來，如果史賓諾莎找到一份燈塔管理員的工作，或若有人邀請他作一名小寺廟祝，歷史或應可改寫。退隱的生活，是視野短淺呢？還是睿智呢？

退隱的生活或許是孤寂的，卻能把人的外殼除下清洗一番，回到很真

實很脆弱的自己，彷彿爾虞我詐名利得失都變得太可笑。中學時代的我，參加了台灣的短期出家修道營。在觀音殿中，我看見一名年輕出家人正專注禮佛。慢慢地拜伏，專心地起來，再莊重拜下。我悚然感動，因為這個年輕的心靈，莊嚴珍重告知我一生一世的承諾。佛門的拜願，是在無常苦中昂首挺胸的承擔；是穿越生死的悲情；是赴湯蹈火，甘願與千萬眾生共渡苦厄的大志。夜裡，在山寺中靜聽叩鐘偈；一夜之間，便能將這年輕出家人的那份悲情與淒美悄然明白過來。

三界四生之內各免輪迴，
九幽十類之中悉離苦海（叩鐘）

五風十雨免遭飢饉之年，
南亩東郊俱瞻堯舜之日（叩鐘）

就因為有情，才會懂得愛人如己。這就好像一種詭譎，苦和慈愛或者是同一樣東西。美和失落，也是同一樣東西。當生命不再疲於奔命，當喋喋不休的內心掙扎開始停止，這時，周圍忽然變得很美。這美麗是純真的，就如小孩第一次觀看日出的那份歡欣一樣，我們發現世界原來可以如此美善。憐憫、珍重、惺惺相惜之情，原來是那麼的自然而生。這使我想起《明報》前總編輯劉進圖，前陣子因遇襲被砍，住院十二星期。然而，當所謂「正常」的生活被迫停歇下來，

竟然是一種福氣。到了要回家的時候，劉先生的心情一下子忐忑不安起來。這不是因為他對病房日久生情。而是他擔心住院時建立起來的生活節奏與規律，那平靜的心境、澄明的思緒、活潑的靈魂，不曉得能否維持不變。他在文章中提及：

朋友來探病時常說，你臉色很好啊。當然啦，早睡早起，三餐定時，勤做運動，氣色自然好。從大學一年級開始，三十年來從未試過這樣健康地生活。除了身體的運作規律改變，住院的日子還帶來了思想、情緒和心靈深處的變化，我的感覺就像進了修道院，每天都在默想沉思，在探索一些過去因太過忙碌而無法了解的事情。

有什麼得着？我會說，得着很多。過去日忙夜忙的事情，有許多並不是真正重要的；過去習以為常的生活方式，並不是正常的；每天生活裏有很多值得感恩的人和事；原來這個社會有許多人比自己不幸，需要關懷。」

是的，如果我們能把思前想後的習慣放下，也捨棄以往急速的生活步伐，只是單純地生活著，讓情感真實

地流露，真誠關懷身邊一位受苦的朋友，甚至讓一隻流浪貓，一隻偶遇的麻雀，一個來自遠方的貧苦生命進入我們的世界，或許我們會發現自己原來可以滿溢著慈愛。

是否我們向來都太過努力了，是時候過一些另類的日子？可不可以說，「進取」是我們的三餐，而「退隱」是我們的甜品？我不知道。但這一刻，我好喜歡簡單。嶺南大學給予我寧靜的遠山，和滿天的星光。讀哲學的生活，是我最幸福的日子。

或者你已經很久沒有在晨光熹微之時，走到海洋邊，嗅一嗅海風的新鮮了。又或者，你最喜歡從容地在躺臥那一片草原上，等待夕陽西下，直到寒意襲來。刻意孤寂，是為了享受一下莊子所言「相忘於江湖」的逍遙。嗯，這話意味深長。與其每一個人都極其努力地做著一些所謂有利社會建設的瑣事，忙碌得留不下一點時間給自己，不如考慮大家一起把生活簡單化。

辛棄疾言：「一笑人間萬事。問何物、能令公喜？我見青山多嫵媚，料青山、見我應如是。……不恨古人吾不見，恨古人、不見吾狂耳。知我者，二三子。」知我者，稼軒居士也。



因緣幸賜

孔亮人（光融）



自 2009 年 12 月 6 日那天，在妙華佛學會畢業典禮上，筆者從昭慧法師手中接過獎狀之後，一直還沒有緣份再見到法師了。

未在妙華學佛之前，無論去到哪一間佛籍專門店，必定會被一些文字所吸引。…「敢向高樓撞晚鐘，不信人間耳盡聾」、「鳥入青雲倦亦飛」、「獨留情義落江湖」、「願同弱小抗強權」、「我願將身化明月」、「留得清白在人間」！這些充滿浩然正氣、不懼強邪的名目，全都是昭慧法師所著作的書。

雖然並不完全是法師的忠實讀者，但在某些時候，也會喜歡看一些可從中領會法理的社會議題文章。算起來，真不敢相信，初初翻起法師的書時，已是年代久遠之事了。更不敢相信，09 年竟然可以在妙華，親聞法師講法。再簡直不能相信的是，就在今年，昭慧法師能夠成為筆者皈依三寶的皈依師！

萬事皆由因緣生，皈依也得從因緣。學佛數年，心中早已皈依，舉行儀式也只是遲早的事。雖然每年在香港不乏皈依機會，而且也應抱著無分別之心。但未到達目的地之前，也希望選擇一個，於自己學佛之路途上，能夠引起增上心的皈依師。昭慧法師便是其一。…

等候多時，因緣到了。8 月 16，17 兩日，法師再次蒞臨香港為大眾說法，更會在說法完畢，回去台灣之前，為一些想皈依或受五戒的信眾舉行儀式。這次筆者報名了。

在妙華學佛已有六、七年，今次準備皈依並沒有太複雜的思想鬥爭，在很多問題上，早已思考過了。未皈依前已是依法而行，皈依了也是依法而行。不過以後於人前人後，更能理直氣壯的說：「我是佛教徒！」

不知是否早有預兆，去年年底，朋友帶筆者去學習如何穿著海青，如何跪拜三寶。原來用在今朝，自己不用費太大勁兒，便能穿上那件輕若無物且難於入手的海青，還可以去幫助其他師兄們。

各戒子（師兄們）穿備海青已畢，合掌面向佛像。戒師（昭慧法師）上前站中，戒子們向戒師頂禮三拜，問訊，站立，繼續合掌。

筆者跟著念：「大德一心念，我弟子光融，今請大德為我作五戒阿闍黎，我依大德故，得受清淨五戒，大慈愍故。」（說完跪拜共三次）

再念懺悔詞：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔！」（三說三拜）

三皈（得戒體）之前，戒師開示：「戒體就是一種防非止惡的現前力量。我們在佛前、在師長前、在大眾前，正式宣告要皈依的時候，那種篤定之感覺，跟晚上在睡夢時，忽然覺得我要做好人是不一樣的。因為那種防非止惡的力度加強了，這就是戒體。今天在佛陀座下，在講堂，在莊嚴的氛

圍中，大家三皈所得戒體是殊勝的。無論你有沒有受五戒，你都會不知不覺中，因為瞻仰聖者，聖者佛陀作為我們的典範，而產生防非止惡的力量。」

接著便念三皈文：「我弟子光融，皈依佛，皈依法，皈依僧，盡形壽為五戒優婆塞，如來至真等正覺是我世尊！」（三遍三拜）

念三結文：「我弟子光融，皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟，盡形壽為五戒優婆塞，如來至真等正覺是我世尊！」（三遍三拜）

三皈三結完結後，戒師便向受五戒之戒子們宣說戒相。

戒師：「發願好像是向一種目標邁進，是一種不可逆轉的力量。沒有發願，三心兩意，路邊閒花野草太多，忘了目標在哪裡。有這個願力，自己所有的能力都歸到那個方向去。所以我們來發願，發很大的願，是成佛的願，這叫四弘誓願，弘就是大，弘大的誓願和誓相。眾生無邊誓願度，並不代表所有眾生都是由你自己來度，這不符合緣起法則，你留點兒





戒師：「迴向，迴自向他，希望自己的好福緣跟別人分享。迴小向大，小心小量，希望轉向更多更大，更多的人受用更大的益處。我們今天皈依跟受戒的事情，

給別人度吧。只是說，我們不要因為眾生太多，就被嚇倒不敢去度。隨份隨力，盡心盡力地去度。煩惱太多，咱們要發願斷除，不留一點禍根在那裏。」…

「本來咱們用一個法門、兩個法門可以解脫，但是多學幾個法門，可以多幫助眾生。因為眾生根性不同，他們能夠切應的法門可能跟我們不同，我們多學幾樣，便可以幫助他們。最後，我們的目標就是要成佛。內在力量是來自於悲愍眾生，有大願力才可以幫助眾生。成佛是為了要達成幫助眾生的目的，而不是把祂當成一個很想要，想要到不得了的欲求的對象。所以我們才在這個基礎上來發願。」

念發願文：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成！」（三遍三拜）

回到一個理字。甚麼理？向上向善向光明的理，今天所有的事情，導向成佛之道的那條途徑。」…

「我們將自己目前的功德迴向，主要是甚麼？迴自向他。自己的功德分享予所有人。你說：自己一點點功德分享給別人，自己沒有了。你放心，心量有多大，功德就有多大。心量小小，就像小狗小貓，看到眼前碗裏的小餅乾，不准別人動，這就沒有迴向的心。我們希望把所有好的事情，跟好朋友分享，甚至擴大至一切眾生，他們不是過去世父母來嗎？希望將所有的福報，分享一切眾生。這就是迴向的原理。」

念迴向文：「受戒功德殊勝行，無邊勝福皆迴向，普願沉溺諸有情，速往無量光佛剎，十方三世一切佛，一切菩薩摩訶薩，摩訶般若

波羅蜜。」迴向之後，儀式完畢。

終於，筆者便在甲午年七月廿二日申時，皈依了，法名光融。這是人生中的一件大事，心下卻沒有太大感觸，因為已在初聞正法時感觸過了。行動上，也只是在三大阿僧祇劫那無量時空中行了比微塵更微之又微極微

再極微的一微步而已，算不了甚麼。但在意義上，儘管目標遠在天際宇宙邊緣無限虛空再虛空極虛空至難以形容虛空之外，也有了一個定位方針，照著行，不管多遠，絲毫不會偏差。在此感謝佛陀，感謝佛法，感謝昭慧法師！



妙華佛學會

昭慧法師與全體皈依受戒弟子合照

2014年8月17日



特撰七律一首以作紀念

皈依

無始時來嫉怒痴，輪迴百劫覓尋依；
今生富壽將人侮，隔世貧夭受眾欺；
千古淒酸何處問，萬般痛苦有誰知；
因緣幸賜皈依三寶，佛法僧伽是我師！

一個義工的感悟(三)

鄭展鵬

今年五月三十一日(星期六)，筆者參加生命熱線的賣旗籌款義務工作。當天最早可以在早上七時半開始籌款行動。

筆者在早上八時抵達灣仔，在港鐵站外，已見不少義工落力工作，筆者甚感慚愧。匆匆吃過早餐，八時半開始工作。先到譚臣道港鐵站外，斑馬線前，心想此處人流甚多，一定有收獲。的而且確，人流極多，但都只是擦身而過，或趕著上班，或匆忙趕過馬路。(感悟一：香港人的生活實在太忙碌了，政府不是推廣五天工作嗎，為何星期六早上還是那麼多人趕上班？莫說別人，其實自己何嘗不是每星期六都上班。今天做義工，反而感覺自在，沒有壓力，沒有意圖，沒有指標，隨緣隨份，盡我所能便可。如果每個人的工作也如是，社會自然和諧、幸福。依《維摩經》說：「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨，則佛土淨。」當下即境隨心轉，在熙來攘往的鬧市中，感覺如此安寧！)

不久，決定在春園街與皇后大道東交界定下來，因為有一電梯在旁，住在灣仔半山的居民沿該電梯往灣仔中。筆者其實站在馬會投注站旁，地

點頗為特別，畢竟香港賽馬會也是慈善機構。馬路在維修中，只能供單線汽車駛過，間中也有人車爭路的情況。

在熙來攘往的環境，安住持續觀察，看到百般眾生相。有些人離遠見到筆者已立刻改變方向。原本向灣仔的，忽然轉回皇后大道東；或擦身而過，彷彿看不到筆者；或繼續與同行人士交談，似乎聽不到筆者的介紹；某些則離開行人路，走在馬路上，筆者總叫他們小心汽車；一些狀似取錢包，但繼續前行離開；或者回答沒有零錢、不知道該機構、趕上班、對不起等。有些人似乎愁眉深鎖，如此晴朗的清晨，竟是如此煩惱，只好暗地裡念句：「阿彌陀佛」，希望他們能有一個美好的周末！

看見他們時，筆者還是高舉籌款袋，介紹慈善機構的宗旨、服務等。不管何種原因，筆者還是合十，說聲多謝！(感悟二：被人拒絕時，心情頗難受。能夠接受，經得起失敗的人，才有望成功。有恆心、加毅力，縱使最終失敗，也無悔。寧可為做過的事後悔，也不想因為沒有嘗試過而遺憾！)

其實上述的人，佔不到百分之

一，大部份人非常慷慨解囊，時有數人圍在筆者身邊，輪流捐助。其中有的打開錢包，取出全部零錢！更多的拿出紙幣（十元、二十元、甚至百元），真叫筆者慚愧！連忙合十多謝，並祝身體健康！見到各人滿面笑容，真是從心歡喜！（感悟三：捐款多少並不重要，發心布施就是種福田。隨緣樂助，福有悠歸！施比受更為有福。）

有時三數朋友經過，其中一人捐款，不管多少，筆者必定將旗送給同行的朋友。而大多數情況是其他人不約而同解囊捐助。雖然筆者隨喜說：「有心便可」，心裡還是暗中歡喜。證明香港人為善不甘後人。

很多人經筆者介紹慈善機構的宗旨、服務後，毫不考慮就捐獻。（感悟四：現代人，尤其是都市人，爾虞我詐，經常聽到許多詐騙案。人們習慣有防人之心，久而久之，一顆善心都被負面情緒所遮蓋。待人以誠，敞開心扉給人看，實話實說，只要態度誠懇、謙卑、恭敬，打開對方心靈的大門，從而卸除猜疑、戒備心理。學佛以來，想通了開心並不只快樂〔happy〕，而是敞開心扉〔open mind〕。）

善長人翁之中，除香港人外，有內地人、菲律賓人、南亞裔人，歐美

人仕。有的說“well done”，或豎起拇指以示鼓勵。真感恩！

更有好幾位長者，見筆者在烈日下暴曬，建議找個較陰涼的地方賣旗，或說：「辛苦了！」對筆者來說，其實是樂在其中，一點也不辛苦！

九時許有一女士站在旁邊，派免費報紙望著筆者，於是送上一旗，她說無零錢，筆者說有心便可。她隨即回送一份免費報紙，因有工作在身，筆者只好婉拒。

有一年青人，交給筆者一張紅色紙幣後，立刻離開，筆者尾隨送上一旗，他反而說不用了！而另一青年，經過對筆者沒有零錢，去買東西回程再買旗。大約二十分鐘後他真的回來，放下藍色紙幣後，匆匆離去。有緣遇見兩個忙碌而有善心的香港人。阿彌陀佛！

又有一花甲老翁來捐助，其中一元硬幣掉進坑渠中。他繼而笑說：「有時給了你，最後也不一定屬於你」，似有所指，想必是個充滿經歷、智慧的長者。（感悟五：在這半天內，筆者遇見很多菩薩。來去匆匆，不同面相，但同作善行，若不注意，就錯過了。修行，不必躲在深山，在鬧市中，就是考驗定力的最佳場所。正如遇到不同人的回應，正好修忍辱，降伏瞋心。《六祖壇經》有一偈：

「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，猶如覓兔角」。修行學佛不是一個人清修就行了，更要在人群中磨鍊，因為大眾的習氣不同，只要看清自己的缺點，進而檢討、反省、改進，就有望達到清淨解脫。）

那天中午十二時完成工作後，立刻吃個麵包，回辦公室覆一些電郵。接著趕往機場，乘搭四時四十分航班飛往臺灣高雄，參加次日六月一日在臺灣高雄市正信佛教青年會舉行的印順導師思想（般若經講記）巡迴講座暨座談會。

鵬慧合十

二零一四年七月一日



筆者在烈日當空下的自拍照，有一元捐款掉進這坑渠中。

後記

第一次參加賣旗籌款義務工作是在九龍文理書院就讀中學一年級時，在新蒲崗工廠區，初次感受到行善的喜悅！學佛皈依後，信受「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」。

快將五十五歲了，身心康健，可以做自己喜歡做的工作外之餘，能夠出一分力，隨緣隨份幫助別人，又可以有緣在港、臺兩地聽聞佛法，真是夫復何求！實在感恩！

印順導師經常提到：「因緣真是不可思議」。作為佛弟子，有殊勝的因緣在妙華佛學會聽到老師和師兄們介紹印順導師的思想及著作。筆者發願除盡力護持妙華佛學會外，更加努力閱讀導師的所有著作，學習及弘揚導師的思想。精進修行，期望可以深觀、廣行於菩薩道上。筆者確信，有強勁的願力，實踐的道路上會有菩薩相助，還有同行者，不會孤單！阿彌陀佛！

淺談維生素 B12

曾炳涵醫生

維生素的發現史

自從 15 世紀歐洲人開始遠洋航海探險以來，威脅水手健康最常見的疾病是壞血病（Scurvy）。當時在一些遠洋船上，佔死亡個案四份之三是由於此病，使醫生束手無策。直至 1747 年，大不列顛（Great Britain）皇家海軍蘇格蘭籍外科醫生林德開始參與一項防治此病的研究，才有了突破。當時他在皇家海軍「索爾斯堡」號當外科醫生，出海後發現船上 350 個強壯的船員中有 80 人患上了壞血病。他找了 12 個病人作為研究對象，發現了吃檸檬和橘子（在 20 世紀橘類水果被發現含有豐富的維生素 C）的兩個水手比其他病人的情況好得多。林德把發現寫成了一篇論文，題為《壞血病的治療》，並於 1752 年發表。

維生素（Vitamin）一詞是波蘭生物化學家卡西米爾·芬克於 1912 年命名的。他從米糠中找到一種能治療腳氣病（Beriberi）的鹼性胺化合物。他後來證實了該物質是維持生命所必需的，因此取名維生素。維生素的發現是科學家對醫學的一大貢獻，解決了長期以來一直困惑人心的錯誤觀點，澄清了原本認為腳氣病是由於有毒物質所導致，或由微生物所傳染的。

維生素的生理功能

維生素是人類膳食中不可缺少的一大類營養素（Nutrients）。在醫學界，碳水化合物、蛋白質、脂肪、維生素和礦物質構成了人類的五大營養素。維生素是一類低分子量的有機化合物，具有維護身體健康、促進生長發育的作用。這類物質不能為身體提供能量，或成為細胞結構的成分。他們的主要生理功能包括參與機體代謝、促進機體吸收能量、幫助細胞合成結構性原料等。

人體對維生素的需要量甚微，絕大多數維生素不能夠在體內合成。個別雖然能夠合成，但其量不能滿足身體的需要，所以必須由食物提供。如長期攝取不足，體內維生素的含量便逐漸減少，從而引發一類特殊的疾病，稱為「維生素缺乏症」。

維生素的種類很多，它們的物理、化學性質差別也大，故很難以它們的特徵來分類。目前是根據其溶解性，分為脂溶性維生素和水溶性維生素兩大類。脂溶性維生素有 A、D、E 和 K 四類。水溶性維生素有 B 族和 C 兩類。

維生素B12缺乏症

維生素 B12 是維生素中份子最大、結構最複雜的一種。它又可稱為氰鈷胺素 (Cyanocobalamin)。1926 年以前，惡性貧血是一種不知病因也無法治療的致命疾病。直到 1926 年，兩位美國籍醫生 Minot 和 Murphy 由於採用大量的動物肝臟來治療此病而獲得諾貝爾醫學獎。1948 年美國的 Merck 公司成功地分離出維生素 B12。

維生素 B12 缺乏的原因有下列各點：

1. 膳食供應不足。大部份病人是全素食者 (True Vegans)；
2. 缺乏胃黏膜分泌的內因子 (Intrinsic Factor Deficiency)。有罕見的先天性分泌不足，惡性貧血 (Pernicious Anaemia)，和接受胃切除手術的病人；
3. 迴腸 (Ileum) 的疾病。例如克隆病 (Crohn's Disease)；
4. 腸道內的維生素 B12 被去掉。例如腸袢鬱滯 (Stagnant Loops) 引發的細菌激增，寄生蟲的魚絛蟲 (Fish Tape Worm) 都會吸去腸道內的維生素 B12。

維生素 B12 的缺乏幾乎影響到全身組織，尤其是那些含快速分裂細胞的組織。維生素 B12 缺乏症最嚴重的後果為惡性貧血與神經系統退化

(Degeneration of the Nervous System)。

維生素 B12 只由某些微生物產生，並且只存在於動物性食物中（但筆者深信這結論並不包括傳統中國食譜），其重要來源為肉類、乳製品、魚類、蛋類和肝臟等。成人每日建議攝入量為 3–4 μg . ($\mu = \text{mu}$)

中國全素食者維生素 B12 來源的古與今

東漢明帝於永平八年（公元 65 年），派遣郎中蔡愔往天竺求佛。蔡愔與梵僧迦葉摩騰、竺法蘭以白馬負經而歸。明帝在洛陽建白馬寺以處之。二尊者譯「佛說四十二章經」。這是中國建寺譯經的開始，從此佛教正式傳入中國。在過去近 2,000 年，中國佛弟子長期持素的習慣多不勝數，而似乎沒有重大健康問題，筆者相信維生素 B12 可能是從其他「非動物」來源補充的，茲分析如下頁表：



維生素 B12 的合成	
合成的條件	結論
未經發酵的新鮮植物：蔬菜、水果、豆類、五穀等不含有維生素 B12	不可能提供維生素 B12
反芻動物 (Ruminants)，牛、羊等可以由瘤胃的細菌分解進食的新鮮植物，例如青草，而產生大量的維生素 B 族 (包括 B12)。在進食反芻植物後，牛、羊等便獲得充足天然的維生素 B12。	因此反芻類動物不須依靠外來的維生素 B12，而它們的肉類亦含有豐富的維生素 B12 和鐵質 (青草含有大量多種礦物質)。因此，牛、羊肉便成為貧血病人的優良補品。
人類的結腸 (亦稱大腸) 內含有大量的各類細菌、真菌。這些微生物在分解食物渣滓時，能產生維生素 B 族 (包括 B12) 作為副產品。	由於合成的地方是結腸，所有產生的維生素 B12 已不能與胃黏膜分泌的內因子結合而在迴腸 (小腸的第三部份) 吸收了。正是得物無所用。
在酵製豆類食品 (如豆豉、臭豆腐等) 的過程時，細菌、真菌等微生物能夠合成維生素 B 族 (包括 B12) 作為副產品。	酵製豆類食品極可能是提供中國全素食者維生素 B12 的來源。

「醫學營養學」(復旦大學第一版) 第 46 頁：「維生素 B12 主要來源於肉、貝、魚、禽和蛋類。肝臟中含量豐富，乳類含量較低，植物類幾乎不含維生素 B12。但是微生物能產生維生素 B12，所以發酵豆製品中維生素 B12 含量非常高。」這證明傳統的中國發酵豆製品能提供全素食者的維生素 B12 需要。

香港市民在戰後數十年裏普遍使用電冰箱以保存食物質素。新鮮食物早已取代傳統的防腐酵製食物。而且中國人的飲食習慣漸趨西化：沙律醬、

番茄醬等早已取代傳統的中國醬料。再者，中國傳統酵製醬料自有其缺點：太鹹 (容易導致高血壓及增加腎臟負荷)、賣相不佳 (有不衛生感覺)、包裝欠吸引等，都促使香港人減少食用。因此，現時長期全素食者須要口服或注射維生素 B12 來保障健康。



References :

- 1) Davidson's Principles and Practice of Medicine 18th Edition
- 2) 醫學營養學：復旦大學第一版

捐款大德芳名

二零一四年七月至九月

常務經費：

\$10000：(蕭石丹、蕭振飛)。\$5000：(潘淑河、趙國鑒、趙之南、之東、之西、蘊妍、麗瓊、倩盈、倩婷)。\$3200：胡劍珊。
\$3000：黎佩紅、胡昭源、胡薄淑貞、吳蓮菊。\$2500：吳妙芳。
\$2340：胡炳熙。\$2000：黃衛明。\$1500：洪燕生、榮馳大廈法團秘書、吳玉群。\$1450：李淑嫻。\$1200：高少蘭。
\$1000：梁卓文、馬家訓、周巧雲、(梁社釗、吳蓮菊合家)、趙泳均、蕭家駒、戴德恩、薛珠心、劉燕薇。\$800：(衛健基、衛泳好)、郭綺華。\$600：(詹楚光、詹紫慧)、姚美珠。\$540：佛弟子。\$500：余小紅、伍松、程敬軒、袁麗萍、(張子才、梁金嬋)、林興發、喻安妮、吳秀群、江寧崇、何如、張秀蓮、鄧秀琮、陳慧儀、衛健雯、石煥英、戴懿嫻。\$400：(胡康妍、曾漢然、胡晞然)、(高宅、高嬋英)、潘慧蓉、胡果麗、黃妹、果維、(石煥英、羅慧珠)。\$300：(譚少雯、譚少薇)、(王定嘉、王炳榮、張儉)、高美兒、高智輝、周虹珠、(梁家強、馮慕燕合家)、(許少平、梁美華合家)、(梁家榮、楊美華合家)、(羅潤成、羅瑞琪、羅慧珠)、梁美雲、何德兆、麥燕儀、彭安琪。\$200：何德雪、陳景蘭、趙煥笑、譚宅、馮永毅、(黃德培、張思驊)、(梁法空、梁法德)、張思驊、黃玉芬、黃健英、黃重研、司徒洪、鍾寶嬌、黃雁紅、廖玉蓮、徐鳳琴。\$100：李月明、鄧福妹、嚴麗華、馬嘉麗、利笑堅、謝耀利、陳潔蓮、李小姐、關本願、(岑光洪、岑寶嫦、何峰民)、岑寶蓮、鄧家威、顧美華、黃蕙蘭、郭少文、黎少芳、袁中平、劉倩薇、易小川、葉潔玲、(梁德材、林志輝)、梁家豪、(黃宅、黃淨賢)、何錦福、郭慧兒、林慧華、劉瑞芳、周笑雲、陳宅、溫好、羅耀良、吳燕琮、徐俊、葉麗嫦、陳合章、曾柳英、楊潔英、三寶弟子、鄭瑞屏、李燕蘭、姚女士。\$60：杜麗卿。\$50：鍾映蓮、曾清梅、\$40：林靜翹。\$20：林志德。

USD\$2500：甄綺蓮。

¥300：招德明、蔡卿。¥100：江賜威、羅元釗、何德雪。

助印：

\$4875：百業達印刷有限公司。

8月16、17日，昭慧法師與性廣法師在百忙中來港弘法，在饒宗頤文化館演藝廳，昭慧法師為大眾講解阿含述要，性廣法師講述菩薩道與四念處——人間佛教止觀實踐法門探究。

攝影：鄭展鵬





妙華佛學會

地 址：香港北角堡壘街36號美威大廈1樓B座
新講堂：香港北角英皇道368號榮馳商業大廈3字樓
電 話：2570 0443 傳 真：2570 0679
網 址：www.buddhismmiufa.org.hk
電 郵：contact@buddhismmiufa.org.hk

《妙華會訊》

主 編：何翠萍
編輯及校對：關鼎協、孔亮人、蕭黃雁紅
攝 影：鄭展鵬、何乃麟